

PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI 2017

IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN PENJAS
DAN MODIFIKASI ALAT BELAJAR



SUMEDANG, SABTU 4 NOVEMBER 2017
AULA PTSA SUMEDANG



UPI SUMEDANG PRESS
BEKERJASAMA DENGAN
PRODI PENDIDIKAN JASMANI
STKIP SEBELAS APRIL SUMEDANG

PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI 2017

**Implementasi Model Pembelajaran Penjas
dan Modifikasi Alat Belajar**

Sumedang, Sabtu 4 Nopember 2017
di Aula PTSA Sebelas April Sumedang

**UPI Sumedang Press Bekerjasama dengan
Prodi Pendidikan Jasmani STKIP Sebelas April Sumedang**

PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI 2017

Implementasi Model Pembelajaran Penjas dan Modifikasi Alat Belajar

Pelindung : Ketua STKIP Sebelas April Sumedang

Penasehat : Pembantu Ketua III

Penanggung Jawab : Ketua Program Studi PJKR

Pembimbing : Anggi Setia Langkana, M.Pd

Mirwan Aji Soleh, M.Pd

Dadang Budi, M.Pd

Ketua Pelaksana : Imam Paturohman

Sekretaris : Taufik Alamsyah

Andy Hernady

Bendahara : Krisna Maulana

Ira Rizki Amelia

Reviewer : Prof. Dr. H.J.S. Husdarta, M.Pd

Dr. Tatang Muhtar, M.Si

Dr. Ayi Suherman, M.Pd

Editor : Anggi Setia Lengkana, M.Pd

Cecep Supriadi, M.Pd

Dadang Budi Hermawan, M.Pd

Mirwan Aji Soleh, M.Pd

Layout : Yena Sumayana, S.Pd., M.Pd.

Desain Cover : Nunu Nugraha & Achmad Setiawan

ISBN: 978-602-6438-08-9

Cetakan : Kesatu, November 2017

Penerbit:

UPI Sumedang Press Bekerjasama dengan

Prodi Pendidikan Jasmani STKIP Sebelas April Sumedang

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang Maha Agung atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani 2017 *“Implementasi Model Pembelajaran dan Modifikasi Alat Belajar”* dapat diterbitkan. Penerbitan prosiding tersebut sebagai kelanjutan dari kegiatan seminar nasional yang telah dilaksanakan pada 4 november 2017 bertempat di Aula Yayasan Pendidikan Sebelas April (YPSA) Sumedang.

Pemilihan tema seminar tersebut dilandasi oleh ketidak sesuaian pemilihan dan penggunaan model pembelajaran dengan ketersediaan sarana dan prasarana belajar. Sebab tidak bisa dipungkiri, sarana dan prasarana yang ada dalam menciptakan proses pembelajaran yang efektif seringkali kurang mendukung, khususnya alat-alat olahraga. Hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya pendanaan dari pihak sekolah, dan guru olahraga yang kesulitan mengembangkan alat pembelajaran olahraga. Melalui pengembangan alat olahraga maka peserta didik akan merasa tertarik terhadap proses belajar mengajar dengan berbagai macam alat pembelajaran yang telah dimodifikasi. Maka dari itu untuk memaksimalkan keterbatasan alat pembelajaran, perlu adanya peningkatan wawasan guru olahraga sehingga menjadi lebih kreatif dan inovatif. Harapannya proses pembelajaran lebih efektif, kreatif, dan inovatif, tanpa harus memikirkan sarana dan prasarana yang kurang tersebut.

Kegiatan seminar nasional ini diselenggarakan oleh Himpunan Mahasiswa (HIMA) Pendidikan Jasmani STKIP Sebelas Apri Sumedang. Seminar telah diikuti oleh peserta dari kalangan dosen, guru dan mahasiswa Pendidikan Jasmani Dalam kegiatan seminar telah dipresentasikan 30 makalah dengan penyaji utama berjumlah 3 orang. Kami menyampaikan terimakasih yang mendalam kepada Dr. Agus Mahendra, M.A., Dr. Eka Nugraha, M.Kes., AIFO., dan Dr. H. Yyun Yudiana, M.Pd. yang telah berkenan menjadi penyaji utama dalam seminar tersebut.

Akhirnya kami menyampaikan terimakasih kepada seluruh panitia yang telah melaksanakan seminar nasional ini dengan penuh totalitas dan para pembimbing yang senantiasa memberikan arahan demi terselenggaraannya seminar dengan baik dan lancar. Kami juga menyampaikan terimakasih kepada para *reviewer* atas kerja kerasnya sehingga prosiding seminar nasional ini dapat diterbitkan. Semoga Allah SWT membalas seluruh amal kebajikan dan meridhoi perjuangan kita untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kehidupan bangsa Indonesia.

Sumedang, November 2017
Kaprodi Pendidikan Jasmani
STKIP Sebelas April Sumedang,

ttd

Cecep Supriadi, S.Pd., M.Pd

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR DAN INDEX MASSA TUBUH PESERTA DIDIK TUNAGRAHITA (STUDI EKSPERIMEN DI SEKOLAH LUAR BIASA YAYASAN TERATE BANDUNG) <i>Agung Praseptiana Putra, M.Pd.</i>	1
PENGARUH MODEL <i>COOPERATIVE LEARNING</i> TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN PENCAK SILAT SENI PALEREDAN DI SMAIT ASSYIFA BOARDING SCHOOL SUBANG <i>Ai Faridah, M.Pd.</i>	13
PENERAPAN MEDIA VISUAL BERGERAK TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH <i>Akhmad Sobarna, Dr., M.Pd.</i>	29
PENERAPAN MODIFIKASI PERMAINAN BOLA KECIL TERHADAP PERKEMBANGAN GERAK LOKOMOTOR PADA SISWA <i>Anggi Setia Lengkana, M.Pd.</i>	39
KEMAMPUAN MEMECAHKAN MASALAH MELALUI PENERAPAN <i>PROBLEM BASED LEARNING</i> DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR <i>Ayi Suherman, Dr., M.Pd.</i>	53
PERAN KEGIATAN EKSTRA KURIKULER FUTSAL TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA SMK KESEHATAN BHAKTI KENCANA KOTA CIMAHI <i>Bambang Gatot Sugiarto, Dr., M.Pd.</i>	63
PENGARUH PERMAINAN TARGET SIMPAI TERHADAP HASIL BELAJAR <i>FREE THROW</i> DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS X SMAN 1 PURWADADI SUBANG <i>Cecep Supriadi, S.Pd., M.Pd.</i>	71
PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN <i>STAD</i> DAN <i>DIRECT TEACHING</i> TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK <i>Dadang Budi Hermawan, M.Pd.</i>	81

HUBUNGAN MINAT BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR PERMAINAN TRADISIONAL ENGGLEK MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN	
<i>Dian Permana, M.Pd., H. Acep Ruswan, Drs., M. Pd., dan Monica Agustina, S.Pd.</i>	95
MODEL TES <i>BATTERY</i> BOLA BASKET UNTUK SISWA TINGKAT SMA DI KECAMATAN CICALENGKA	
<i>Faisal Lubay, M.Pd.</i>	105
HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL <i>LONG PASSING</i> SEPAKBOLA	
<i>H. Iwan Sudjarwo, M.Pd.</i>	117
PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA BAN SEPEDA TERHADAP KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK (<i>SPRINT</i>) 100 METER DALAM PEMBELAJARAN ATLETIK PADA SISWA KELAS VII SMPN 2 TELUKJAMBE BARAT	
<i>Inda Damayanti, M.Pd., H. E. Muhyidin, M.Pd., dan Asep Suherman, M.Pd.</i>	129
PENGARUH EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PENJAS PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MAN 1 SUMEDANG TAHUN AJARAN 2016/2017	
<i>Mirwan Aji Soleh, M.Pd.</i>	135
MODEL KOOPERATIF TIPE STUDENT <i>TEAMS ACHIEVEMENT DIVISIONS (STAD)</i> TERHADAP SIKAP TANGGUNG JAWAB DALAM <i>DRIBBLING</i> SEPAK BOLA	
<i>Muchamad Ishak, Dr., M.Pd.</i>	151
BERMAIN BULUTANGKIS BAGI USIA LANJUT (DIPANDANG DARI SUDUT PANDANG FISILOGI OLAHRAGA)	
<i>Nanang Kusnadi, M.Pd.</i>	159
MODEL “<i>LEARNING CYCLE</i>” UNTUK MENINGKATKAN BERPIKIR KRITIS DI SEKOLAH DASAR	
<i>Rana Gustian Nugraha, M.Pd. dan Fajar Kusumah Solihin, M.Pd.</i>	169
PENGUNAAN PENDEKATAN BERMAIN SEBAGAI CARA PENGEMBANGAN KREATIVITAS ANAK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR	
<i>Rana Gustian Nugraha, M.Pd.</i>	183

PERBANDINGAN MODEL PEMBELAJARAN <i>COOPERATIVE LEARNING</i> TIPE <i>TEAM GAME TURNAMENT (TGT)</i> DENGAN MODEL PEMBELAJARAN KONVESIONAL TERHADAP KETERAMPILAN DASAR <i>DRIBBLING</i> DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SMPN 1 JATILUHUR <i>Ridha Mustaqim, M.Pd.</i>	193
PENGARUH MODEL PERMAINAN TAKTIS DAN PEMBELAJARAN KOOPERATIF DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK SISWA SD TEMASEK INTERNATIONAL <i>Sheila Dwi Loviani, M.Pd.</i>	201
PENILAIAN DALAM PEMBELAJARAN PENDEKATAN TAKTIK (<i>ASSESSMENT IN TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING</i>) <i>Subarna, M.Pd.</i>	213
PEMBAGIAN LATIHAN: <i>BLOCKED PRACTICE</i> DAN <i>RANDOM PRACTICE</i> PADA SEPAK TAKRAW <i>Syafaruddin, Dr., M.Kes.</i>	219
PENINGKATAN PENGUASAAN GERAK DASAR TOLAKAN DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI POLA LANGKAH MEDIA BAN BEKAS DI KELAS V SD NEGERI I TANJUNGSARI <i>Tatang Muhtar, Dr., M.Si.</i>	231
HUBUNGAN POLA KOMUNIKASI GURU KE SISWA DALAM PEMBELAJARAN TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN BERMAIN PADA PERMAINAN SEPAKBOLA DI SMPN 3 CILEUNYI KABUPATEN BANDUNG <i>Bangbang Samsudar, Dr., M.Pd.</i>	239
MODEL PENGEMBANGAN ALAT <i>FOOTWORK TRAINER</i> BERBASIS <i>MICRO-CONTROLLER</i> PADA KETERAMPILAN CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS <i>Sri Maryati, M.Pd; Ruli Sugiawardana, M.Pd; Gani Kardani, Drs., M.Pd.</i>	245
PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP TEKNIK <i>FOREHAND DRIVE</i> DALAM PERMAINAN TENIS MEJA <i>Zwageri Dwi Rimbawan, S.Pd dan Indra Safari, Dr., M.Pd.</i>	255

EFEKTIVITAS METODE BAGIAN DAN KESELURUHAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK MELUNCUR RENANG GAYA DADA PADA SISWA SMK NEGERI 3 KUNINGAN KECAMATAN KUNINGAN KABUPATEN KUNINGAN <i>N. Siti Nur'aeni Sofa, M.Pd.</i>	265
KONTRIBUSI LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL PENINGKATAN TOLAKAN BLOKING DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTERA KELAS VII SMP NEGERI 2 BUAHDUA KABUPATEN SUMEDANG <i>Dede Nurodin, M.Pd.</i>	279
EFEKTIFITAS MODEL LATIHAN SMASH TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SMASH BOLAVOLI <i>Dobby Putro Parlindungan, M.Pd.</i>	291
PENGARUH LATIHAN PEMBERIAN BOLA DILAMBUNG DAN LATIHAN PEMBERIAN DIPANTUL TERHADAP AKURASI PENGEMBALIAN BOLA MELALUI TEKNIK PUKULAN FAST FOREHAND LOOP PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA SISWA SMPN 1 SUMEDANG <i>Yusep Hidayat, S.Pd., M.M.</i>	299
PENGARUH LATIHAN <i>SQUAT JUMP</i> TERHADAP PENINGKATAN TINGGI LONCATAN <i>SMASH</i> DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA MTS DARUSSALAM JAPARA KECAMATAN JAPARA KABUPATEN KUNINGAN <i>Dewi Susilawati, Dr., M.Pd.</i>	311

PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR DAN INDEX MASSA TUBUH PESERTA DIDIK TUNAGRAHITA (STUDI EKSPERIMEN DI SEKOLAH LUAR BIASA YAYASAN TERATE BANDUNG)

Agung Praseptiana Putra, M.Pd
Universitas Pendidikan Indonesia
praseptiana_putra@yahoo.com

ABSTRAK

Salah satu penyebab tingginya index massa tubuh peserta didik tunagrahita adalah rendahnya kemampuan gerak dasar. Melalui pendekatan bermain dalam kegiatan pendidikan jasmani adaptif peserta didik diharapkan termotivasi dan merasa senang, sehingga aktivitas gerak peserta didik tidak dipaksakan. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui apakah pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar dan menurunkan index masa tubuh peserta didik tunagrahita. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *Pre-test and Post-test Control Group Design*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *TGMD-2* dan untuk index massa tubuh menggunakan *skinfold*, timbangan berat badan, ukuran untuk tinggi badan. Sampel yang digunakan sebanyak 30 peserta didik kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen berjumlah 15 peserta didik, dan kelompok kontrol 15 peserta didik ke dalam keterampilan gerak dasar, dan untuk index massa tubuh untuk kelas eksperimen 8 peserta didik dan untuk kelas kontrol 8 peserta didik dengan katagori overweight/obesitas. Uji persyaratan analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis dengan paired sample t test (parametrik) atau Two Independent t test dan persentase peningkatan dan penurunan index massa tubuh. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa komponen keterampilan gerak dasar terdiri dari: Run, Slide, Gallop, Hop, Leap, Horizontal Jump, Catch, Over armthrow, Dribble, Underhand roll, kick, hit yang hasilnya: Pada kelas eksperimen ($M=35,93$, $SD=4,96$) menjadi ($M=62,67$, $SD=3,41$) sedangkan untuk kelas Kontrol ($M=32,33$, $SD=3,37$) menjadi ($M=45,80$, $SD=3,68$). Dengan hasil ini peserta didik tunagrahita mengalami peningkatan keterampilan gerak dasar melalui pendekatan bermain. Sedangkan pada IMT (komposisi tubuh), hasil penelitian ini menunjukkan telah terjadi penurunan komposisi tubuh pada kelas eksperimen, yaitu dari ($M=29,87$; $SD=4,80$) menjadi ($M=27,87$; $SD=4,47$), sedangkan pada kelas kontrol mengalami kenaikan yaitu ($M=35,38$; $SD=3,06$) menjadi ($M=35,94$; $SD=2,49$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah (1) Pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor, manipulatif (2) Pengaruh pendekatan bermain dapat menurunkan IMT (komposisi tubuh) peserta didik tunagrahita namun tidak secara keseluruhan. Rekomendasi dari hasil penelitian ini, peneliti selanjutnya harus meningkatkan intensitas dari modifikasi permainan, menambah intensitas pertemuan penelitian dan melakukan kerjasama dengan orang tua pada saat aktivitas diluar sekolah.

Kata Kunci: *Kemampuan Keterampilan Gerak Dasar dan Index Masa tubuh, Pendekatan Bermain*

PENDAHULUAN

Penelitian ini berangkat dari permasalahan keterampilan gerak dasar yang dimiliki peserta didik tunagrahita rendah. Padahal keterampilan gerak dasar dapat dipunyai melalui mata pelajaran penjas. Salah satu dari keterbatasan mereka dapat saja berakibat dari kreativitas guru pada saat mengajar dan perlengkapan fasilitas dan atau sarana yang kurang memadai untuk keberlangsungan proses belajar mengajar, salah satunya kondisi yang terlihat dari ketersediaan lapangan tempat proses belajar masih dianggap kurang layak untuk digunakan, khususnya saat musim hujan, sehingga memicu anak-anak untuk bermalasan melakukan aktivitas gerak pada saat mata pelajaran penjas yang hanya dilakukan seminggu sekali, padahal jika peserta didik kurang bergerak akan kehilangan kesempatan

untuk melatih berbagai keterampilan gerak dasar yang seharusnya dimiliki, seperti melempar, menangkap, meloncat, atau Lari. Efek lain jika peserta didik kurang bergerak dapat menyebabkan masalah kesehatan pada anak salah satunya adalah masalah obesitas yang harusnya tidak terjadi pada usia anak-anak. Lebih lanjut, obesitas tidak hanya mengganggu kesehatan, tetapi bisa saja susah bergerak dan peserta didik memiliki kepercayaan diri yang rendah.

KAJIAN TEORI DAN METODE

Sedangkan definisi pendidikan jasmani menurut Pangrazi dan Dauer (1992) dalam Suherman (2009:4) adalah :

Physical education is a part of the general educational program that contributes, primarily through movement experiences, to the total growth and development of all children. Physical education is defined as education of and through movement and must be conducted in a manner that merits this meaning.

Dalam meningkatkan mutu penyelenggaraan pendidikan, pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam dunia pendidikan sebagai suatu sarana yang di dalamnya terdapat proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada seluruh siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai macam pengalaman belajar yang dikemas sedemikian rupa, sedangkan proses pembelajarannya dapat melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana sehingga dapat membentuk pola hidup sehat

Pendekatan bermain dipilih karena berdasarkan pada suatu anggapan bahwa pada dasarnya manusia menyukai kegiatan bermain. Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja pemberiannya yang berbeda, baik dari gerakan, durasi, dan tingkat kesulitannya. Hal lain yang perlu diperhatikan yaitu faktor usia dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani. Pendekatan ini bertolak dari pemikiran bahwa bermain merupakan sarana yang efektif. Sukintaka (1992:11) menyatakan bahwa :

Permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kualitas hidup manusia atau membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang mempunyai sasaran keseluruhan aspek pribadi manusia.

Untuk mengatasi masalah tersebut, dibutuhkan suatu kegiatan pembelajaran untuk membantu anak tunagrahita menjadi lebih efektif dengan melibatkan langsung anak

tunagrahita agar berperan aktif dalam pembelajaran, sehingga proses pembelajaran dapat dipahami dengan baik oleh siswa. Salah satunya adalah melalui pendekatan bermain.

Pada jaman sekarang, banyak anak-anak yang kesulitan gerak dengan kompleks dan jarang bermain dengan teman sebayanya, apalagi anak-anak yang hidup di perkotaan. Hal ini disebabkan oleh minimnya sarana untuk anak-anak bergerak, ditambah dengan munculnya permainan dalam bentuk teknologi, sehingga anak untuk malas bergerak mengerjakan sesuatu. Anak-anak yang malas bergerak dan kurang aktif dalam melakukan kegiatan cenderung akan memiliki banyak masalah kesehatan ketika mereka beranjak dewasa, mulai dari obesitas hingga penyakit jantung. Makanan tidak sehat, gaya hidup yang monoton dan kurang bergerak dinilai menjadi salah satu penyebab berbagai masalah kesehatan tersebut.

Obesitas dapat dikenali dengan tanda dan gejala sebagai berikut: dagu rangkap, panjang leher yang relatif pendek, dada yang menggembung dengan volume payudara yang membesar karena kandungan lemak berlebihan, perut membuncit dan dinding perut berlipat-lipat, kedua pangkal paha bagian dalam saling menempel. Pada anak laki-laki, penis tampak kecil karena terbenam dalam jaringan lemak suprapubik.

Dalam penelitian ini penulis membatasi beberapa keterampilan dan index massa tubuh yang akan dilakukan penelitian terhadap anak tunagrahita, diantaranya hanya memberikan keterampilan lokomotor dan manipulatif saja, karena penulis beranggapan bahwa: keterampilan lokomotor dan manipulatif bisa atau dapat mewakili untuk keterampilan gerak non lokomotor meskipun siswa tersebut tidak sengaja melakukannya tetapi bisa dikatakan mahir atau menguasai gerakan tersebut, dan untuk instrument penulis hanya menemukan keterampilan lokomotor dan manipulatif, penulis tidak bisa merubah instrument yang sudah baku karena beranggapan bahwa penulis bukan ahli dari keterampilan tersebut.

Sedangkan untuk index massa tubuh penulis hanya mengukur ketebalan lemak peserta didik siswa tunagrahita, karena penulis mempunyai alasan bahwa berat badan dan tinggi badan sangat sulit untuk mengukur perubahan dari setiap individu peserta didik dengan waktu penelitian yang hanya 18 kali pertemuan, mustahil rasanya hanya pendekatan bermain yang diberikan dapat memberikan perubahan yang signifikan. Belum lagi peserta didik yang suka berolahraga dan yang tidak suka berolahraga dengan berat yang sama belum tentu lemak dalam tubuhnya sama, bisa saja yang suka olahraga volume ototnya lebih besar dari pada yang tidak suka berolahraga. Makanya penulis menggunakan alat skinfold untuk mengukur lemak tubuhnya.

Dari artikel ini masalah yang muncul adalah bagaimana pengaruh pendekatan bermain yang dimodifikasi terhadap keterampilan gerak dasar dan indeks massa tubuh yang

diberikan kepada peserta didik tunagrahita, apakah akan mengalami perubahan yang signifikan atau malah sebaliknya tidak akan ada perubahan. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar dan index massa tubuh peserta didik tunagrahita.

PROSEDUR PENELITIAN

Desain yang digunakan adalah *pretest dan posttest control group desain*, populasi dalam penelitian ini adalah siswa Tunagrahita SLB C Terate Bandung. Teknik pengambilan sampel untuk keterampilan gerak dasar menggunakan total sampling dan untuk index massa tubuh menggunakan purposive sampling. Pada saat pengambilan responden dibagi dua dengan cara di acak atau diundi sehingga termasuk kedalam dua kelas eksperimen dan kontrol yang keduanya dapat dianggap setara atau homogen sebelum dilakukan penelitian. Selanjutnya pada kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan pendekatan bermain yang dimodifikasi, dan pada kelompok kontrol atau pembandingan tidak diberi perlakuan tetapi tetap melakukan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani seperti biasa bersama gurunya (Penjas Konvensional).

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen untuk mengukur perkembangan gerak kasar anak menggunakan *Test Groos Motor Development – Second Edition (TGMD-2nd Edition)*. (Ulrich, 2000). Tes ini mencakup 12 tes gerak di kategorikan menjadi dua Subvariabel *Locomotor* (*run, gallop, hop, leap, horizontal jump, slide*) dan *Object Control* (*striking a stationary ball, stationary dribble, catch, kick, overhand throw and underhand roll*).

Instrument untuk index massa tubuh menggunakan Skinfold-callipers : alat untuk mengukur lemak tubuh dengan satuan milimeter yang dilakukan pada daerah *Abdominal skinfold, Suprailiac/supraspinale skinfold, Front thigh skinfold, Triceps skinfold*,

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Data

Deskripsi data merupakan gambaran umum mengenai masing-masing variable sebagai pendukung dalam pembahasan berikutnya. Melalui gambaran umum ini akan tampak kondisi awal dan dilaksanakan perlakuan dari variable yang diteliti. Data yang digunakan untuk dianalisis adalah dari hasil pre-test dan post-test keterampilan gerak dasar dan index

massa tubuh peserta didik tunagrahita. Adapun rangkuman mengenai deskripsi data keterampilan gerak dasar dan index massa tubuh.

Tabel 1.1

Hasil Rata-Rata dan Standar Deviasi Penilaian Keterampilan Gerak Dasar

Test	Kelompok	Pretest Mean(SD)	Posttest Mean(SD)	Selisih Mean
Keterampilan Gerak Manipulatif dan Lokomotor	Eksperimen	35,93 (4,96)	62,67 (3,41)	(26,74)
	Kontrol	32,33 (3,37)	45,80 (3,68)	(13,47)

2. Uji Normalitas

Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Kolmogorov-Smirnov pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Berikut ini adalah ringkasan hasil uji normalitas data selisih Pretes-posttest hasil pengaruh pendekatan bermain

Tabel 2.1

Hasil Uji Normalitas Data Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor dan Manipulatif

Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Ket
	Statistic	Df	Sig.	
Eksperimen1	.116	15	.200*	normal
Kontrol1	.158	15	.200*	normal
Eksperimen2	.183	15	.192*	normal
Kontrol2	.161	15	.200*	normal

Dari hasil uji normalitas (*Tests of Normality*) pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa, nilai sig. dalam kolom kolmogorov-Smirnov untuk pretest kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing 0,200 dan 0,200, sedangkan nilai sig. untuk posttest kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing 0,192 dan 0,200. Kemudian nilai sig. atau probabilitas N-Gain pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 0,200 dan 0,200. Data hasil pretest, posttest dan N-Gain dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol nilai sig. atau nilai probabilitas $>$ dari 0,05, ini berarti data hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah normal.

Tabel 2.2
Hasil Uji Normalitas Data Indeks Massa Tubuh

Kelas	Kolmogorov-Smirnova			Keterangan
	Statistic	Df	Sig.	
eksperimenpretest	.235	8	.200	Normal
Kontrol pretest	.181	8	.200	Normal
Eksperimen postes	.168	8	.200	Normal
Kontrol postes	.254	8	.139	Normal

Dari hasil uji normalitas (*Tests of Normality*) pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa, nilai sig. dalam kolom kolmogorov-Smirnov untuk pretest kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing 0,200 dan 0,200, sedangkan nilai sig. untuk posttest kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing 0,200 dan 0,073. Kemudian nilai sig. atau probabilitas N-Gain pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 0,200 dan 0,200. Data hasil pretest, posttest dan N-Gain dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol nilai sig. atau nilai probabilitas $>$ dari 0,05, ini berarti data hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah normal. Maka pengujian selanjutnya menggunakan statistik parametrik.

3. Uji Homogenitas

Pengujian kesamaan ragam (*Homogeneity of Variances*) dengan menggunakan *Lavene tes*. dengan kriteria keputusan adalah sebagai berikut:

- ☐ Bila nilai sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas $<$ 0,05, data yang berasal dari populasi memiliki varians tidak sama (tidak homogen).
- ☐ Bila nilai sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas $>$ 0,05, data berasal dari populasi memiliki varians sama (homogen).

Hasil uji homogenitas varians (*Lavene Test*) lihat Tabel berikut:

Tabel 3.1
Hasil Uji Homogenitas Data Keterampilan Gerak Dasar

Test of Homogeneity of Variances					
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Ket

Pretest Keterampilan Lokomotor dan Manipulatif	1.797	1	28	.191	Homogen
Posttest Keterampilan Lokomotor dan Manipulatif	.120	1	28	.731	Homogen

Interpretasi dilakukan dengan memilih salah satu statistik, yaitu statistik yang didasarkan pada rata-rata (Based on Mean). Berdasarkan pada Tabel 4.7 didapat nilai sig. based on mean untuk pretest sebesar 0.191 dan 0,731. Nilai sig. tersebut bila dibandingkan dengan nilai α 0,05 lebih besar ($0,191 > 0,05$) maka data pretest t memiliki varian yang sama atau homogen.

Tabel 3.2

Hasil Uji Homogenitas Index Masa Tubuh Komposisi Tubuh

Test of Homogeneity of Variances					
Tes	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pretest	2.492	1	14	.137	Homogen
Posttest	1.633	1	14	.222	Homogen

Dapat ditarik kesimpulan bahwa data keterampilan gerak dasar lokomotor, manipulatif dan komposisi tubuh terdistribusi normal dan homogen, maka pengujian dilakukan dengan analisis statistik parametrik.

4. Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis pertama adalah dengan *paired sample t test*, yakni membandingkan rata-rata keterampilan motorik kasar anak antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen.

Hipotesis

1. H_0 = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari pendekatan bermain terhadap tes keterampilan gerak lokomotor dan manipulatif siswa SLBC Tunagrahita Teratei
2. H_1 = Terdapat pengaruh yang signifikan dari pendekatan bermain terhadap tes keterampilan gerak lokomotor dan manipulatif siswa SLBC Tunagrahita Teratei

Kriteria Keputusan:

- Tabel tingkat signifikan tes dua ekor ($t_{(0,05)(30)} = 2,045$). Jika $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ maka dikatakan Signifikan.
- Untuk nilai probabilitas : Tolak H_0 jika nilai probabilitas (Sig.) $< 0,05$

Tabel 4.1
Hasil Perhitungan Paired sample t test
Keterampilan Gerak Lokomotor dan Manipulatif

Paired Samples Test									
		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Posttest Keterampilan Lokomotor dan Manipulatif – Pretest Keterampilan Lokomotor dan Mnaipulatif	18.6667	8.77038	1.60124	15.3915	21.9415	11.658	29	.000

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai $t\text{-hitung}$ adalah 11,658 dengan probabilitas (Sig.) 0,000. Nilai $t\text{-hitung} > 2,045$, sehingga dikatakan **signifikan**. Lalu nilai probabilitas (Sig.) $< 0,05$, maka **H_0 Ditolak**. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa :

“Terdapat pengaruh yang signifikan dari pendekatan bermain terhadap tes keterampilan gerak dasar siswa SLBC Tunagrahita Teratei.”

Untuk indeks massa tubuh, hipotesis yang dibuat adalah :

1. H_0 = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari pendekatan bermain terhadap tes Index Massa Tubuh (komposisi Tubuh) siswa SLBC Tunagrahita Teratei
2. H_1 =Terdapat pengaruh yang signifikan dari pendekatan bermain terhadap tes tes Index Massa Tubuh (komposisi Tubuh) siswa SLBC Tunagrahita Teratei

Kriteria Keputusan:

- Tabel tingkat signifikan tes dua ekor ($t_{(0,05)(30)} = 2,045$). Jika $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ maka dikatakan Signifikan.
- Untuk nilai probabilitas : Tolak H_0 jika nilai probabilitas (Sig.) $< 0,05$.

Tabel 4.2**Hasil Perhitungan Paired sample t test Indeks Massa Tubuh (Komposisi Tubuh)****Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest – Posttest	.60455	2.91947	.72987	-.95113	2.16023	.828	15	.420

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai t-hitung adalah 0,828 dengan probabilitas (Sig.) 0,420. Nilai t-hitung < 2,365, sehingga dikatakan **tidak signifikan**. Lalu nilai probabilitas (Sig.) > 0,05, maka **H₀ Diterima**. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa :

“ Tidak Terdapat pengaruh yang signifikan dari pendekatan bermain terhadap Index Massa Tubuh (komposisi Tubuh) siswa SLBC Tunagrahita Teratei.”

5. Independent Tes

- a. Hasil perhitungan perbedaan rata-rata skor N-Gain keterampilan gerak dasar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Untuk pengujian hipotesis yang kedua menggunakan teknik independent sample t test dengan membandingkan N-Gain (rata-rata postes dikurangi rata-rata pretest pada kedua kelompok.

Ho: Tidak terdapat perbedaan skor N-Gain keterampilan gerak dasar siswa yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Ha: Terdapat perbedaan skor N-Gain keterampilan gerak dasar siswa yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kriteria:

- ☐ Apabila Probabilitas / sig. < 0,05 maka Ho ditolak,
- ☐ Sebaliknya apabila Probabilitas / sig. > 0,05 maka Ho diterima Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 5.1**Hasil Perhitungan Independent Sample t Test**

	T Hitung	Probabilitas
N-Gain Equal Variance	7.572	.000

assumed		
---------	--	--

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai t hitung (7,572) > t tabel ($t_{(0,05)(29)}$) adalah 2,045. Selain itu nilai probabilitas / Sig. 0,000 < 0,05 sehingga H_0 ditolak. Jadi terdapat perbedaan rata-rata N-Gain / Peningkatan keterampilan gerak dasar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan begitu treatment berupa pengaruh pendekatan bermain yang dimodifikasi diberikan selama satu jam pelajaran berpengaruh signifikan terhadap keterampilan siswa tunagrahita.

- b. Hasil perhitungan perbedaan rata-rata skor N-Gain index massa tubuh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Untuk pengujian hipotesis yang kedua menggunakan teknik independent sample t test dengan membandingkan N-Gain (rata-rata postes dikurangi rata-rata pretest pada kedua kelompok).

H_0 : Tidak terdapat perbedaan skor N-Gain keterampilan gerak dasar siswa yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

H_a : Terdapat perbedaan skor N-Gain keterampilan gerak dasar siswa yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kriteria:

- ☐ Apabila Probabilitas / sig. < 0,05 maka H_0 ditolak,
- ☐ Sebaliknya apabila Probabilitas / sig. > 0,05 maka H_0 diterima

Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.11
Hasil Perhitungan Independent Sample t Test

	T Hitung	Probabilitas
N-Gain Equal Variance assumed	-2.567	.022

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai t hitung (-2.572) > t tabel ($t_{(0,05)(16)}$) adalah 2,131. Selain itu nilai probabilitas / Sig. 0,000 < 0,05 sehingga H_0 ditolak. Jadi tidak terdapat perbedaan rata-rata N-Gain / Penurunan index massa tubuh kelas eksperimen dan kontrol. Dengan begitu treatment berupa pengaruh pendekatan bermain yang dimodifikasi diberikan selama satu jam pelajaran tidak berpengaruh signifikan terhadap keterampilan siswa tunagrahita.

HASIL PENELITIAN

Program diberikan selama 18 kali pertemuan kepada peserta didik tunagrahita, peneliti melakukan posttest di indoor lapangan futsal dengan dibimbing dan dipantau oleh ahli di bidang PASI (Atletik), guru olahraga, mahasiswa Pasca Sarjana Olahraga, ahli dari Kedokteran Unpad dan dari Lab UPI untuk tes keterampilan gerak dan pengukuran komposisi tubuh dengan skinfold. Posttest tersebut sesuai dengan apa yang di test kan pada awal penelitian untuk mengetahui apakah terjadi perbedaan setelah diberikan perlakuan.

Pada kelas eksperimen, rata-rata keterampilan gerak dasar lokomotor dan manipulatif sebelum diberikan treatment adalah 35,93. Setelah diberi treatment selama 6 minggu (18 kali pertemuan), rata-rata keterampilan lokomotor dan manipulatif menjadi 62,67. Yang artinya mengalami peningkatan dibandingkan dengan rata-rata skor pada saat sebelum diberikan perlakuan. Pada kelompok kontrol, nilai rata-rata keterampilan gerak dasarnya juga mengalami peningkatan, dari 32,33 menjadi 45,80. Namun peningkatannya tidak sebesar kelas eksperimen.

Sedangkan untuk index massa tubuh (komposisi tubuh), nilai rata-rata siswa pada kelas eksperimen sebelum diberikan treatment mencapai 29,87. Setelah diberikan treatment, ternyata mengalami penurunan meskipun hanya beberapa anak saja, yaitu rata-ratanya menjadi 27,87. Pada kelompok kontrol pada saat pretest nilai rata-ratanya 35,38, kemudian mengalami kenaikan menjadi 35,94 saat posttest. Dari peningkatan dan penurunan penelitian tersebut penulis memeberikan beberapa alasan diantaranya: pada saat pemberian treatment berlangsung peneliti tidak hanya terpaku kepada modifikasi permainan untuk keterampilan gerak dasar tetapi peneliti memberikan program seminggu tiga kali dengan memberikan senam aerobik yang sederhana selama 20 menit setiap pertemuan kepada kelas eksperimen, dan juga memberikan permainan yang menggunakan media sebagai alat bantu dimana permainan itu sebenarnya menguras energi banyak, namun dibuat semenarik mungkin sehingga anak-anak tidak merasa bosan dan capek, akan tetapi tidak semua program yang dijalankan berjalan dengan lancar banyak kendala permainan yang mereka tidak antusias sehingga untuk menurunkan index massa tubuhnya sangat sulit, apalagi untuk anak yang obesitas dengan tingkat keterampilan yang kurang baik ditambah jenis makanan yang sangat makro kharbohidrat yang mereka konsumsi baik disekolah maupun pada saat dirumah yang peneliti tidak bisa mengawasi aktivitasnya

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dikemukakan pada bab IV, maka kesimpulan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Pendekatan bermain terdapat berpengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan Gerak dasar siswa Tunagrahita
2. Pendekatan bermain tidak berpengaruh signifikan menurunkan index massa tubuh (komposisi tubuh) siswa Tunagrahita.

DAFTAR PUSTAKA

- Lutan, R. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Suherman, A. (2009). *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Bintang Warl Artika.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Bandung: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukmadinata, N. S.. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Supandi. (1990). *Srategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Tenaga Kependidikan
- Wong, K. Y. A. Dan Cheung, S. Y. (2010). *Confirmatory Factor Analysis of Test of Gross Motor Development-2*. Journal of Measurement in Physical Education and Exercise Science, 14, 202-209.

PENGARUH MODEL *COOPERATIVE LEARNING* TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN PENCAK SILAT SENI PALEREDAN DI SMA IT ASSYIFA BOARDING SCHOOL SUBANG

Ai Faridah, M.Pd.

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Purwakarta

Telepon: 085223123482, Pos –el: aifaridah88@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya gagasan mengenai pelestarian budaya bangsa dan menciptakan kelompok kerja yang efektif, kerjasama, saling menghargai pendapat dan memberikan kesempatan kepada orang lain untuk mengemukakan gagasannya dengan menyampaikan pendapat mereka secara berkelompok. Adapun tujuan jangka panjang dari penelitian ini adalah untuk memperluas khasanah ilmu pengetahuan, terutama di bidang Pendidikan Jasmani serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang model *Cooperative Learning*. Secara khusus hasil pembelajaran pencak silat seni paleredan yang diharapkan bisa terbina melalui model *cooperative learning* dengan menggunakan metode *STAD (Student Achievement Divisions)*. Disamping itu, hasil penelitian akan di publikasikan dalam bentuk jurnal ilmiah guna menambah wawasan keilmuan bagi akademisi dan praktisi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Penggunaan metode eksperimen bertujuan untuk menggambarkan suatu hasil dari proses pembelajaran melalui model *Cooperative Learning*. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh dan dianalisis untuk menetapkan kesimpulan, karena penelitian ini ingin mengungkap akibat yang dihasilkan dari suatu percobaan. Populasi yang dijadikan sebagai sumber data yaitu siswa SMA kelas X sebanyak 64 orang. Sampel diperoleh melalui teknik *total sampling* yaitu semua populasi dijadikan sampel. Instrumen penelitian ini adalah pencak silat seni paleredan. Teknik pengolahan dan analisis data menggunakan *SPSS windows versi 16 dengan analisis independent samples t test*. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah model *cooperative learning* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil pembelajaran pencak silat seni paleredan di SMA IT Assyifa Boarding School Subang.

PENDAHULUAN

Zaman modern sekarang ini, melihat keadaan masyarakat kita yang sangat aktif mengikuti arus dan budaya-budaya luar, memang sangat mengkhawatirkan. Dengan banyaknya anggapan bahwa masyarakat sekarang lebih menyukai dan menggemari budaya-budaya asing. Terutama untuk remaja-remaja kita sekarang yang nantinya akan menjadi penerus kita kedepannya, sangat fatal akibatnya ketika mereka lebih menyukai dan terus mengikuti perkembangan budaya luar. Sehingga mereka melupakan apa yang menjadi jati diri mereka dan budaya mereka sendiri salah satunya adalah bela diri pencak silat.

Hal ini berdampak pada cara berfikir mereka, gaya mereka, bahasa, dan pergaulan mereka. Apalagi dalam ilmu bela diri yang menjadi ciri khas bangsa kita yaitu pencak silat bangsa Indonesia, terkadang mengenal ataupun sekedar mencari tau saja tidak mau. Bisa disebut peminatnya sedikit, sehingga remaja kita dan masyarakat kitapun mendukung anak-anaknya mengikuti bela diri dari luar. Daripada mereka memilih untuk mengembangkan dan melestarikan yang menjadi ciri khas negaranya sendiri. Salah satunya pencak silat yang

merupakan ilmu bela diri peninggalan nenek moyang bangsa Indonesia yang patut kita lestarikan dan kita kembangkan diseluruh pelosok Indonesia dan juga sampai ke tingkat internasional.

Apalagi bela diri di sekolah asrama, yang sangat jarang dan kebanyakan tidak ada sama sekali untuk pembelajaran bela diri salah satunya di sekolah tempat saya mengajar. Oleh karena itu, peneliti ingin mengembangkan pencak silat di daerah, khususnya di sekolah tempat peneliti mengajar. Sekolah tempat peneliti mengajar adalah sekolah asrama yang termasuk ke dalam sekolah yang bertaraf internasional. Kemudian ilmu bela diri di sekolah ini termasuk sebagai ekstrakurikuler saja yang kemudian sekarang sudah dianjurkan untuk dipelajari pada saat kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah. Adapun kendala yang peneliti hadapi dalam pengajarannya adalah di karenakan bela diri di sekolah tersebut termasuk pembelajaran baru, yang akan diterapkan dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah asrama pada tahun ini.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti akan memberikan jurus paleredan menggunakan penerapan model *Cooperative Learning*. Dengan demikian apakah model *Cooperative Learning* ini berpengaruh secara signifikan terhadap hasil pembelajaran pencak silat seni paleredan atau tidak di sekolah asrama.

Dalam pengamatan peneliti terhadap pembelajaran pencak silat masih banyak siswa-siswi yang mengalami kesulitan untuk memahami dan mengetahui gerak jurus paleredan dengan baik dan benar. Dengan adanya pembelajaran pencak silat di setiap sekolah terutama di sekolah asrama (Boarding School), peneliti berharap agar ke depannya siswa-siswi akan lebih mengenal dan tertarik terhadap bela diri khas Indonesia yaitu pencak silat.

Ilmu bela diri boleh dikatakan sudah setua manusia itu sendiri. Ia berjalan mengikuti perkembangan umat manusia. Di Indonesia pencak silat merupakan warisan dari nenek moyang yang perlu di lestarikan. Dahulu kala pencak silat dipergunakan untuk melindungi diri dari binatang buas yang dianggap mengancam dirinya, karena sebagai makhluk hidup harus mempertahankan kelangsungan hidupnya, lolos dari berbagai ancaman kematian, ancaman dalam kehidupan (Saleh : 1991).

Seiring perkembangan zaman yang semakin maju pencak silat bukan hanya sebagai bela diri, tetapi beralih menjadi olah raga prestasi. Hal ini ditunjukkan dengan adanya berbagai event-event kejuaraan baik tingkat daerah, nasional bahkan internasional. Dalam event kejuaraan pencak silat terbagi menjadi 5 kategori yaitu :

1. Kategori Tanding (wiralaga)

2. Kategori Tunggal (wiragana)
3. Kategori Ganda (wirasangga)
4. Kategori Beregu (wiraloka)
5. Seni Ibing Pencak Silat

Kategori yang akan di bahas oleh penulis adalah kategori seni ibing pencak silat. Ibing adalah kreasi seni dari pencak silat yang masih memegang kaidahnya dengan mendahulukan nilai seninya (artistik) untuk di pertontonkan ke khalayak umum. Ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan dalam ibing pencak silat, antara lain:

- a. Unsur kekayaan gerak (wiraga) yaitu kekayaan gerak atau jurus-jurus yang dimiliki oleh seorang pesilat selama belajar di perguruanannya, sehingga penampilannya menjadi tidak monoton atau membosankan apabila tampil di atas pentas.
- b. Unsur irama (wirahma) atau musik, unsur inilah yang membedakan aspek seni dengan aspek yang lain dalam pencak silat.
- c. Unsur penjiwaan gerak (wirasa) yaitu salah satu unsur yang sangat penting dimiliki oleh seorang pesilat. Karena penjiwaan gerak ini sulit dipelajari dan dipahami pesilat, penjiwaan gerak merupakan salah satu unsur yang mempunyai nilai seni beladiri tinggi, dalam aspek pencak silat seni.

Dari pemaparan tentang ibing di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pencak silat bukanlah seni beladiri biasa, yang identik dengan kekerasan, ketangkasan dan perkelahian. Pencak silat mengandung falsafah budi pekerti yang memiliki aspek mental, spiritual, beladiri dan seni olahraga yang tidak ternilai harganya, yang perlu untuk tetap dilestarikan sebagaimana kebudayaan nasional bangsa Indonesia lainnya.

Kebudayaan sendiri tidak dapat dilepaskan begitu saja sesuai dengan kesadaran individu, melainkan harus di tumbuh kembangkan dan ditanamkan pada individu sedari dini. Pelestarian kebudayaan pun menjadi bagian dari pendidikan, dengan mempelajari kebudayaan berarti telah menjaga warisan dari para nenek moyang.

Pendidikan pencak silat mengalami perubahan yang cukup nyata, hal ini terbukti dengan adanya pembelajaran pencak silat yang masuk ke sekolah-sekolah. Meskipun dewasa ini pencak silat telah menjadi salah satu bagian dari kurikulum sekolah baik ditawarkan sebagai ekstrakurikuler maupun sebagai keterampilan wajib (mulok) di beberapa sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), dan sekolah menengah ke atas (SMA). Namun masih banyak tantangan yang harus di hadapi oleh pengajar pencak silat itu sendiri.

Contoh kasus yaitu sulitnya menanamkan rasa peduli generasi muda terhadap seni kebudayaan asli bangsa Indonesia yakni pencak silat, hal ini dapat terlihat dari gejala umum

yang tampak di sekolah pada saat pencak silat ini dikenalkan, kegiatan tersebut tidak benar-benar melibatkan semua siswa, dan hanya segelintir orang yang mau terlibat dan itu pun tampak terpaksa. Selain itu, penerapan metode dalam proses pembelajaran pun menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil pembelajaran pencak silat.

Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, masih banyak guru yang menggunakan penerapan metode pembelajaran yang kurang tepat. Sedangkan penerapan metode yang tepat merupakan salah satu faktor penunjang terhadap hasil pembelajaran siswa. Penerapan model yang digunakan dalam pembelajaran kali ini adalah model *Cooperative Learning* dengan menggunakan metode *Student Team-Achievement Division (STAD)* atau Pembagian Pencapaian Tim Siswa.

Model pembelajaran *Cooperative Learning* (MPCL) beranjak dari dasar pemikiran “*getting better together*”, yang menekankan pada pemberian kesempatan belajar yang lebih luas dan suasana yang kondusif kepada siswa untuk memperoleh, dan mengembangkan pengetahuan, sikap, nilai, serta keterampilan-keterampilan sosial yang bermanfaat bagi kehidupannya dimasyarakat. Melalui MPCL, siswa bukan hanya belajar dan menerima apa yang disajikan oleh guru dalam PBM, melainkan bisa juga belajar dari yang lainnya, dan sekaligus mempunyai kesempatan untuk memberi pelajaran kepada siswa yang lain.

Pembelajaran kooperatif merupakan sebuah kelompok strategi pengajaran yang melibatkan siswa bekerja secara berkolaborasi untuk mencapai tujuan bersama Eggen & Kauchak (1996: 279) dalam Juliantine, *et al.* (2011: 52).

Proses pembelajaran dengan MPCL ini mampu merangsang dan menggugah potensi siswa secara optimal dalam suasana belajar pada kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari 2 sampai 6 orang siswa (Sthal 1994; dalam Juliantine, *et al.* 2011: 52).

Model pembelajaran *Cooperative Learning* merupakan salah satu model pembelajaran yang mendukung pembelajaran kontekstual. Sistem pengajaran *Cooperative Learning* dapat didefinisikan sebagai system kerja/belajar kelompok yang terstruktur. Yang termasuk di dalam struktur ini adalah lima unsur pokok Johnson & Johnson (1993) dalam Juliantine, *et al.* (2011: 53) yaitu saling ketergantungan positif, tanggung jawab individual, interaksi personal, keahlian bekerja sama, dan proses kelompok.

Ada tiga hal yang harus diperhatikan dalam pengelolaan model pembelajaran kooperatif, yaitu: 1) pengelompokkan.; 2) semangat gotong royong; 3) penataan ruang belajar.

Ada tiga metode yang dapat diadaptasi untuk semua tingkatan kelas, yaitu:

- a) *Student Team-Achievement Division (STAD)* atau Pembagian Pencapaian Siswa. Dalam STAD para siswa dibagi dalam tim belajar yang terdiri dari empat orang dengan tingkat kemampuan, jenis kelamin, dan latar etnik yang berbeda.
- b) *Team-Games-Tournament (TGT)* Turnamen Game Tim. TGT memiliki banyak kesamaan dengan STAD. Teman dalam kelompok akan saling membantu dalam mempersiapkan diri untuk bermain dalam game dengan mempelajari lembar kegiatan dan menjelaskan masalah-masalah satu sama lain, tetapi sewaktu siswa sedang bermain dalam game temannya tidak boleh membantu, tetapi memastikan telah terjadi tanggung jawab individual.
- c) *Jigsaw II* atau Teka-Teki II. Dalam Jigsaw II, siswa bekerja dalam anggota kelompok yang sama yaitu empat orang, dengan latar belakang yang berbeda (sama seperti dalam STAD dan TGT). Berdasarkan penjelasan di atas mulai dari sudah berkurangnya peminat masyarakat terhadap budaya sendiri salah satunya pencak silat, metode yang kurang tepat digunakan dalam pembelajaran dan sebagainya. Hal ini merupakan suatu tantangan bagi guru pendidikan jasmani untuk melakukan inovasi-inovasi dalam hal proses pembelajaran pencak silat. Sehingga dari uraian dan pemikiran di atas, penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh model *Cooperative Learning* Terhadap Hasil Pembelajaran Pencak Silat Seni Paleredan di SMA IT As-Syifa Boarding School Subang”.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh model *Cooperative Learning* terhadap hasil pembelajaran pencak silat seni paleredan di SMA IT As-Syifa Boarding School Subang”.

2. Hasil Pengolahan dan Analisis Data

2.1. Deskripsi Statistik

Data yang diperoleh dari hasil tes maupun pengukuran masih belum berarti karena masih merupakan skor-skor mentah. Untuk mendapatkan kesimpulan atau makna dari data-data tersebut, maka data harus diolah dan dianalisis dengan bantuan penghitungan statistik. Data-data yang terdapat dalam penelitian ini diolah dan dianalisis berdasarkan kepada langkah-langkah dalam prosedur penelitian yang telah diuraikan pada bab III.

Adapun hasil dari pengolahan dan analisis data yang penulis akan uraikan secara terperinci pada tabel-tabel di bawah ini:

Tabel 4.1
Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Kedua Kelompok Penelitian
Deskripsi Statistik

Model Mengajar	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
Model Cooperative Learning Metode STAD	32	439	489	470,63	12,577
Metode Konvensional	32	391	458	421	19,298
Valid N (listwise)	32				

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa rata-rata tes akhir skor kelompok model *cooperative learning* metode *STAD* sebesar 470,63 dengan simpangan baku 12,577 lebih besar dari rata-rata skor kelompok metode konvensional sebesar 421,00 dengan simpangan baku 19.296.

Dengan merata-ratakan hasil tes akhir kita dapat mengetahui sampai sejauh mana perkembangan dari kedua bentuk sampel yang diberi perlakuan tersebut. Dan dengan menentukan simpangan baku kita dapat melihat rentang penyebaran skor dari kedua kelompok yang telah dibagi tersebut. Berdasarkan hasil analisis didapat rata-rata skor tes akhir kelompok model *cooperative learning* sebesar 470,63 dan kelompok metode konvensional sebesar 421,00. Hal ini menunjukkan bahwa Model *Cooperative Learning* memiliki nilai rata-rata lebih besar daripada metode Konvensional.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Setelah diketahui pengukuran nilai rata-rata, dan simpangan baku dari kedua kelompok sampel, untuk langkah selanjutnya melakukan pengujian normalitas dengan menggunakan uji kenormalan Liliefors. Adapun hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada tabel 4.2 di bawah ini :

Tabel 4.2
Hasil Pengujian Uji Normalitas Tes Akhir Kedua Kelompok
Uji Normalitas

Model Mengajar	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
M.Cooperative Learning Metode STAD	.137	32	.130	.949	32	.133
Metode Konvensional	.078	32	.200	.955	32	.202

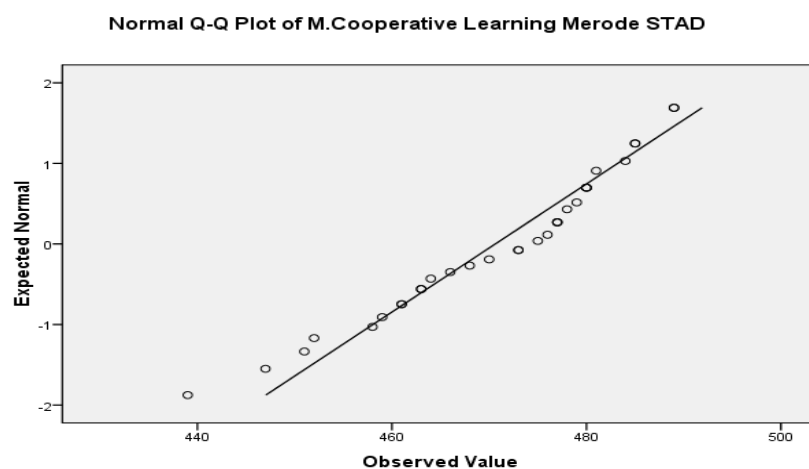
a. *Lilliefors Significance Correction*

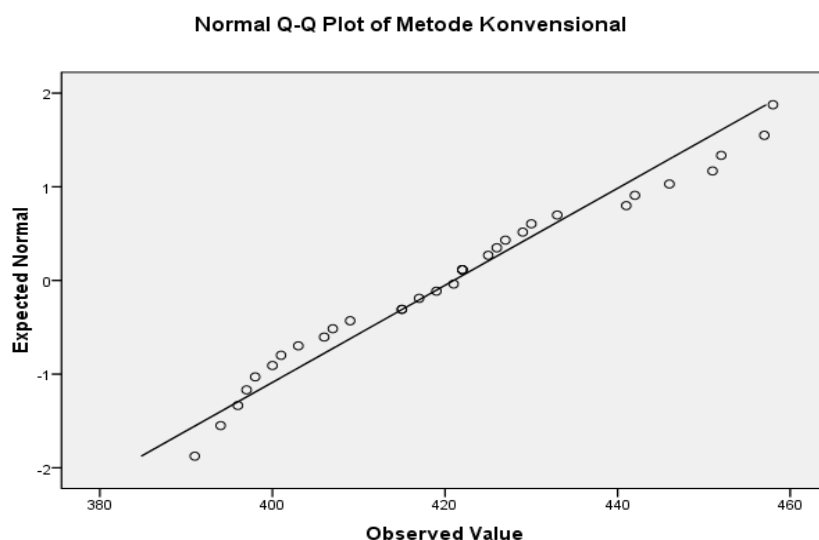
*. *This is a lower bound of the true significance*

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat disimpulkan bahwa data nilai hasil belajar pencak silat seni paleredan berasal dari populasi yang berdistribusi normal, pada taraf signifikansi 0,05.

Metode pengambilan keputusan untuk uji normalitas yaitu “jika signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal” (Prayitno, 2010:40). Dari data yang diperoleh dari hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa data hasil belajar pencak silat seni paleredan dengan sampel model *cooperative learning* metode STAD nilai signifikansi sebesar 0,130 dan sampel metode konvensional nilai sebesar 0,200. Karena signifikansi lebih dari 0,05 jadi data model *cooperative learning* metode STAD dan metode konvensional dinyatakan berdistribusi normal.

Gambar 4.1 Grafik Uji Normalitas Data





Dasar pengambilan keputusan untuk mendeteksi kenormalan adalah “jika data menyebar di sekitar garis diagonal, maka memenuhi asumsi normalitas, sebaliknya jika data menyebar jauh dari garis diagonal atau tidak mengikuti arah diagonal, maka model ragresi tidak memnuhi asumsi normalitas” (Prayitno, 2010:61). Berdasarkan gambar plot hasil belajar pencak silat seni paleredan diatas, data berada menyebar disekitar garis diagonal, maka dari itu data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Setelah diketahui data berdistribusi normal maka dilakukan analisis uji prasyarat yang kedua yaitu uji homogenitas. Uji homogenitas ini dilakukan untuk mengetahui bahwa data yang kita analisis homogen atau tidak. Maka dari itu dibawah ini adalah tabel hasil uji homogenitas:

Tabel 4.3
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Pembelajaran	Based on Mean	2.737	1	62	.103

Based on Median	2.459	1	62	.122
Based on Median and with adjusted df	2.459	1	61.722	.122
Based on trimmed mean	3.082	1	62	.084

Berdasarkan tabel di atas interpretasi dilakukan dengan memilih salah satu statistik, yaitu statistik yang disarankan pada rata-rata (Based on Mean). Hipotesis yang di uji ialah :

H0 : Variansi pada tiap kelompok sama (homogen)

H1 : Variansi pada tiap kelompok tidak sama (tidak homogen)

Dengan demikian, kehomogenan dipenuhi jika hasil uji tidak signifikan untuk suatu taraf signifikansi (α) tertentu (Biasanya $\alpha = 0,05$ atau $0,01$). Sebaliknya, jika hasil uji signifikan maka kenormalan tidak dipenuhi. Sama seperti uji normalitas. Pada kolom Sig. Terdapat bilangan yang menunjukkan taraf signifikansi yang diperoleh. Untuk menetapkan homogenitas digunakan pedoman sebagai berikut.

- 1) Tetapkan taraf signifikansi uji, misalnya $\alpha = 0,05$
- 2) Bandingkan p dengan taraf signifikansi yang diperoleh
- 3) Jika signifikansi diperoleh $> \alpha$, maka variansi setiap sampel sama (homogen)
- 4) Jika signifikansi yang diperoleh $< \alpha$, maka variansi setiap sampel tidak sama (tidak homogen)

Ternyata pengujian dengan statistik *Based on Mean* diperoleh signifikansi 0,103 jauh melebihi 0,05. Dengan demikian data penelitian di atas homogen.

2. Uji hipotesis

Setelah diketahui bahwa data tersebut normal maka langkah terakhir dari analisis data adalah menguji hipotesis penelitian. Berdasarkan hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini yaitu "Model *Cooperative Learning* memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap hasil pembelajaran pencak silat seni paleredan di SMA IT As-Syifa Boarding School Subang".

Untuk memecahkan masalah penelitian dan menjawab hipotesis yang diajukan dalam penelitian, penulis akan menggunakan pendekatan statistik yaitu *Analisis Independent Samples T test* dan *Analisis Regresi* yang pengolahan datanya akan dibantu dengan program *SPSS Windows Versi 16*.

Analisis Independent Samples T Test

Analisis Independent Samples T test atau uji sampel bebas digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata dari dua kelompok data atau sampel yang independen (Priyatno, 2010:93). Dengan menggunakan uji kesamaan dua rata-rata dari hasil uji tersebut dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini :

Tabel 4.4
Hasil Analisis Independent Samples T Tes Pembelajaran Pencak Silat Seni Paleredan
Group Statistik

	Model Mengajar	N	Mean	Standar Deviasi	Standar Error Mean
Hasil Pembelajaran	M.Cooperative Learning Metode STAD	32	470.62	12.577	2.223
	Metode Konvensional	32	421.00	19.296	3.411

Independent Samples Test

		Levene's Test For Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
				T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Standard Error Difference	Lower	Upper
		F	Sig.							
Hasil Pembelajaran	Equal Variances assumed	4.670	.035	12.188	62	.000	49.625	4.072	41.486	57.764
Jan Ran	Equal Variances			12.188	53.313	.000	49.625	4.072	41.459	57.791

	not assumed		
--	----------------	--	--

Dari hasil yang didapat dalam uji *Independent Samples T Tes*, serta untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini, maka penulis berikut:

H0 : Tidak ada perbedaan yang signifikan antara Model *Cooperative Learning* dengan metode Konvensional

H1 : Ada perbedaan yang signifikan antara Model *Cooperative Learning* dengan metode Konvensional

Metode pengambilan keputusan pada uji *Independent Samples T Tes* menggunakan metode signifikansi dengan taraf kesalahan (α) = 0,05 yaitu jika signifikansi > 0,05 maka hipotesis nol diterima, sebaliknya jika signifikansi \leq 0,05 maka hipotesis nol ditolak (Priyatno, 2010: 102).

Sesuai dengan hasil uji *Independent Samples T Tes* di atas, di dapat signifikansi dalam kolom *Equal Variances Assumed* sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka hipotesis nol ditolak.

Berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Model *Cooperative Learning* terhadap hasil pembelajaran pencak silat seni paleredan. Bahkan dilihat dari nilai *mean* Model *Cooperative Learning* mempunyai nilai lebih besar yaitu 470,63 dari pada Metode Konvensional dengan nilai *mean* sebesar 421,00. Artinya Model *Cooperative Learning* mempunyai pengaruh yang lebih baik dan signifikan dari pada metode Konvensional terhadap hasil pembelajaran pencak silat seni paleredan di SMA IT As-Syifa Boarding School Subang. Berarti dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

3. Pembahasan Hasil Penelitian dan Diskusi Penemuan

Hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan penemuan-penemuan sebagai berikut:

Hasil pembelajaran pencak silat seni paleredan menggunakan model *Cooperative Learning* metode STAD pada umumnya menunjukkan pengaruh yang signifikan setelah dilakukan penilaian akhir (tes akhir) oleh 5 Wasit Juri yang sudah bersertifikat Jawa Barat. Setelah kelompok sampel eksperimen diberikan perlakuan berupa gerak seni paleredan selama beberapa pertemuan, selanjutnya diadakan pengumpulan data akhir yang hasilnya menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan pada hasil pembelajaran pencak silat

seni paleredan, yaitu menunjukkan peningkatan yang baik. Hal ini didasarkan pada hasil penilaian analisis menggunakan *SPSS Windows Versi 16* yang diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari model *Cooperative Learning* terhadap hasil pembelajaran pencak silat seni paleredan siswa.

Adanya perubahan positif pada hasil pembelajaran siswa setelah diberikan perlakuan berupa pembelajaran melalui gerak seni paleredan menggambarkan kesesuaian antara teori-teori yang ada dengan hasil penelitian. Dengan demikian maka dapat dinyatakan bahwa hasil penelitian ini sesuai dengan teori-teori dan data-data penelitian dapat dibutuhkan secara ilmiah.

Secara teoritis model *Cooperative Learning* dapat dijadikan sarana sosialisasi dan interaksi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok atau kelompok dengan kelompok.

Hal ini terjadi karena dalam perlakuan model *Cooperative Learning* diberikan gerakannya secara bertahap dari satu gerakan ke gerakan yang lain secara langsung oleh guru yang dibantu dengan media video dan Foto bentuk gerakan demi gerakan. Pemberian gerakannya yaitu mulai dari gerakan yang terdapat pada jurus prasetya ke I, kemudian setelah selesai menguasai pergerakan jurus I dilanjutkan ke jurus berikutnya secara gerakan demi gerakan. Kemudian setelah semua gerakan diberikan kemudian dirangkakan dari awal sampai akhir diiringi dengan musik paleredan. Setelah itu, siswa dibagi kelompok yang beranggotakan 4-6 orang dengan kemampuan yang berbeda-beda dan belajar untuk mengulang lagi gerakan yang telah diberikan bersama teman sekelompoknya sehingga semua anggota kelompoknya bisa semuanya. Akibatnya, kejelasan gerak, sasaran gerak, dan kebenaran gerakan akan terlihat lebih baik. Selain itu urutan rangkaian gerakan dan penguasaan gerakan serta penjiwaan saat melakukan gerakan dari setiap rangkaian gerakan tersebut akan terlihat jauh lebih baik.

Hal ini sesuai dengan Slavin (1985) dalam Sharan (2009: 7).

“Metode Kelompok Belajar Siswa memiliki pengaruh positif pada banyak hasil penting selain pencapaian kemampuan. Salah satunya adalah hubungan antar ras. Beberapa penelitian telah menemukan bahwa metode ini meningkatkan jumlah persahabatan antara siswa kulit hitam dan kulit putih”

‘STAD *Student Teams Achievement Division* merupakan metode pembelajaran kooperatif yang banyak diteliti’ (lihat Slavin, 1990). Metode ini juga sangat mudah diadaptasi telah digunakan dalam matematika, ilmu pengetahuan alam, ilmu pengetahuan sosial, bahasa

inggris, teknik, dan banyak subjek lainnya, dan pada tingkat sekolah menengah sampai perguruan tinggi.

Hasil penelitian ini menggambarkan adanya kesesuaian antara teori-teori dengan hasil di lapangan. Hal ini menegaskan bahwa dalam metode STAD siswa maupun siswi terbentuk dari kerjasama, saling menghormati, saling menghargai, saling mendorong dan memotivasi untuk menguasai pelajaran yang guru berikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi Revisi)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Berliana, Toto S, Tite J. (2008). *Belajar Pembelajaran Dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Darsono. (2011). *Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Yang Mengikuti Unit Kegiatan Taekwondo, Bulutangkis Dan Bola Basket Di Smpn 5 Bandung*. Bandung: FPOK UPI.
- IPSI. (2007). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Hasil MUNAS XII IPSI*. Jakarta: Ikatan Pencak Silat Indonesia.
- Juliantine, Toto S, Yunyun y. (2011). *Model-Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Junaedi, Edi. (2010). *Efektivitas Pembelajaran Kooperatif Model Student Achievement Divisions (STAD) Terhadap Hasil Pembelajaran Siswa/Warga Belajar pada Mata Pelajaran Matematika (Studi Kuasi Eksperimen pada Warga Belajar Paket B, UPTD SKB Kabupaten Serang)*. Bandung: Sekolah Pascasarjana UPI.
- Kasmahidayat, Yuliawan dan Sumiaty, Isus. (2008). *Ibing Pencak Sebagai Materi Pembelajaran*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- Mahendra, Agus. (2007). *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK UPI.
- Mitarsih, Titik. (2009). *Pengaruh Penerapan Pendekatan Model Self Regulated Learning Terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar*. Bandung: FPOK UPI.

Priyatno, Duwi. (2010). *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS dan Tanya Jawab Ujian Pendadaran*. Yogyakarta: Gava Media.

Saleh. (1991). *Pencak Silat (Sejarah Perkembangan, Pembentukan Sikap dan Gerak*. Bandung. IKIP Bandung.

Sharan, Shlomo. (2009). *Handbook of Cooperative Learning Inovasi Pengajaran dan Pembelajaran untuk Memacu Keberhasilan Siswa di Kelas*. Yogyakarta: IMPERIUM

Sucipto. (2006). *Teori pembelajaran Pencak Silat Untuk Mahasiswa FPOK UPI*. Bandung: FPOK UPI.

Sucipto. (2008). *Teori pembelajaran Pencak Silat Untuk Mahasiswa FPOK UPI*. Bandung: FPOK UPI.

Sudjana. (1986). *Metode Statistika*. Bandung: PT.Tarsito.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Universitas Pendidikan Indonesia. (2010). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, Bandung: UPI.

Sumber-Sumber dari Internet:

<http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2179456-pengertian-hasil-belajar-menurut-ahli/#ixzz1aFxBhJoF>

<http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2179456-pengertian-hasil-belajar-menurut-ahli/>

<http://duniabaca.com/pengertian-belajar-dan-hasil-belajar.html>

<http://sunartombs.wordpress.com/2009/01/05/pengertian-prestasi-belajar/>

<http://belajarpsikologi.com/pengertian-belajar-menurut-ahli/>

www.silatindonesia.com

<http://silatindonesia.com/2011/02/ibing-penca-dan-beladiri-pencak-silat/>

<http://wahana-budaya->

indonesia.com/index.php?option=com_content&view=article&id=382%3Aketuk-tilu&catid=161%3Aperunjukan-tradisional&Itemid=64&lang=en

<http://silat.blogsome.com/2006/03/23/>

PENERAPAN MEDIA VISUAL BERGERAK TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH

Akhmad Sobarna
STKIP Pasundan Cimahi
akhmadsobarna9@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk : (1) Mengetahui penerapan media visual bergerak terhadap hasil belajar lompat jauh, (2) Mengetahui pengaruh penerapan non media visual bergerak terhadap hasil belajar lompat jauh dan (3) Mengetahui perbedaan antara penerapan media visual bergerak dan non media visual bergerak terhadap hasil belajar lompat jauh. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI (sebelas) Listrik SMK Taruna Mandiri yang berjumlah 116 orang, sedangkan sampel yang digunakan adalah 32 orang dari siswa kelas XI dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Dari hasil penghitungan terlihat bahwa perbedaan rata-rata antara *pre test* dan *post test* terjadi secara tidak signifikan terhadap kelompok kontrol (tanpa penerapan media visual bergerak) 194,88 sedangkan rata-rata kelompok eksperimen (dengan penerapan media visual bergerak) 200,00 dalam pembelajaran lompat jauh. Hasil perhitungan t perbandingan perbedaan dua hasil pembelajaran 1,46 lebih kecil dari t Tabel 1,68. Dengan demikian dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pembelajaran menggunakan media visual bergerak dan konvensional (non visual bergerak) terhadap hasil belajar lompat jauh.

Kata Kunci : Media Visual Bergerak, Hasil Belajar Lompat Jauh.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan dari jenjang pendidikan dasar, menengah, dan pendidikan tinggi. Sesuai dengan tujuan pembelajaran Kegiatan pembelajaran Penjaskes dilakukan dengan mengaitkan antara pengembangan diri dengan proses pembelajaran di kelas melalui pengalaman-pengalaman belajar yang inovatif, menantang, dan menyenangkan. Dalam pembelajaran Penjaskes yang terjadi, guru dituntut untuk menciptakan kondisi belajar yang dapat membangkitkan semangat belajar siswa sehingga siswa memiliki keterampilan, keberanian, serta mempunyai kemampuan dalam proses belajarnya.

Banyak sekali materi dalam pelajaran Penjaskes yang harus diberikan kepada siswa, yaitu salah satunya adalah olahraga atletik. Ditingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) olahraga atletik merupakan salah satu materi pokok pelajaran pendidikan jasmani.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor pada cabang olahraga atletik yang terangkum dalam materi pokok pembelajaran Penjas. Cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh diajarkan kepada siswa di sekolah dan mempunyai banyak manfaat terhadap perkembangan dan pertumbuhan siswa, diantaranya dapat membentuk sikap tubuh

yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani, serta sikap rohani meliputi kejiwaan, keribadian dan karakter yang baik.

Namun berdasarkan pengamatan di beberapa sekolah, masih terdapat kekurangan atau masalah dalam proses pembelajaran atletik nomor lompat jauh, seperti hasil gerakan atau tekniknya masih kurang baik, proses pembelajaran kurang variatif, dan penggunaan media pembelajaran masih konvensional atau kurang inovatif. Hal tersebut mengakibatkan tujuan dari proses pembelajaran tidak tercapai dengan optimal.

Disinilah para guru perlu menciptakan strategi pembelajaran yang tepat untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut, baik dari segi penerapan metode mengajarnya maupun penggunaan media belajarnya. Merubah media pembelajaran dengan menggunakan sebuah media audio visual bergerak (video) merupakan salah satu cara untuk mengatasi kesulitan dalam belajar lompat jauh, apabila gerakan sebagai kendalanya. Untuk itu, diharapkan dengan menggunakan media audio visual bergerak (video), proses belajar teknik atau gerakan lompat jauh dapat lebih mudah dan jelas prosedur pelaksanaannya.

KAJIAN TEORI DAN METODE

A. Kajian Teori

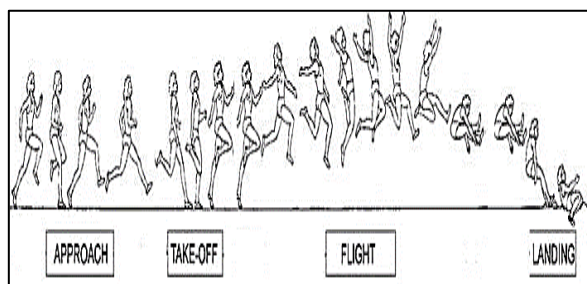
1. Lompat Jauh

Lompat jauh menurut Jess Jerver (2009:54) merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang paling populer dan paling sering dilombakan dalam kompetisi kelas dunia, termasuk olimpiade. Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan melayang dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Lompat jauh menurut Syaifuddin (2011:54) merupakan suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah titik pendaratan atau bak lompatan. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai ke batas terdekat dari letak titik pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

Berkaitan dengan tekniknya, R. Krempel (2008:19) mengatakan sebagai berikut: Teknik atau kelangsungan dari gerakan lompat jauh dapat dibagi sebagai berikut: a) Awalan atau Ancang-ancang; b) Tumpuan atau Tolakan; c) Melayang di Udara; d) Mendarat. Lebih khusus lagi pada saat gerakan tolakan, Pesurney (2006:34) mengatakan bahwa saat kaki melakukan tolakan, posisi badan lebih ditegakan, dan kaki belakang serta lengan diayunkan

ke atas, serta urutan kaki tolakan kaki pada papan tumpuan dimulai dari tumit, telapak kaki, diteruskan pada ujung telapak kaki.



Gambar 1. Rangkaian Gerakan Lompat Jauh

Sumber:<http://www.penemuanterbaru.com/2006/11pengertian-lompat-jauh.html>

Berdasarkan pemaparan di atas tersebut dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah suatu rangkaian gerakan melompat dengan satu kaki ke depan sejauh-jauhnya, dengan menggunakan beberapa tahapan teknik berupa: 1) Awalan, 2) Tolakan, 3) Melayang dan 4) Mendarat.

2. Media Pembelajaran

Pembelajaran merupakan proses interaksi yang dilakukan guru dengan muridnya. Tentunya, proses interaksi tersebut dapat melibatkan media sebagai alat bantu agar lebih mudahnya proses interaksi yang dilakukan. Dimiyati dan Mudjiono (2009:7) mengemukakan bahwa pembelajaran adalah suatu persiapan yang dipersiapkan oleh guru guna menarik dan memberi informasi kepada siswa, sehingga dengan persiapan yang dirancang oleh guru dapat membantu siswa dalam menghadapi tujuan. Oemar Hamalik (2006:57) adalah Suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumberbelajar pada suatu lingkungan belajar.

Media pembelajaran secara umum adalah alat bantu proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan keterampilan teknik atau keterampilan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar. Briggs (2009:66) media pembelajaran adalah sarana fisik untuk menyampaikan isi/materi pembelajaran seperti : buku, film, video dan sebagainya. Anita (2010:5) mengatakan Media pembelajaran adalah suatu alat komunikasi dan sumber

informasi yang membawakan pesan untuk suatu tujuan pembelajaran. Sedangkan menurut Kustandi dan Sutjipto (2011:9) mengatakan media pembelajaran adalah alat yang dapat membantu proses belajar mengajar dan berfungsi untuk memperjelas makna pesan yang disampaikan, sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran dengan lebih baik dan sempurna.

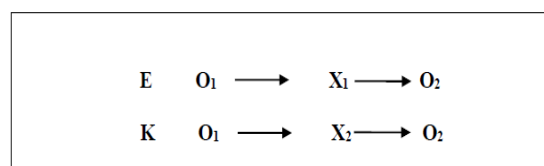
Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah suatu alat yang digunakan dalam proses pembelajaran guna mempermudah penyampaian materi yang sedang dipelajari, sehingga tujuan dari proses belajar mengajar dapat tercapai dengan optimal.

B. Metode

Metode penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest*. Sugiyono (2013:107) mengemukakan yang dimaksud dengan metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan.

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI listrik di SMK Taruna Mandiri yang berjumlah 116 siswayang diambil dari 3 kelas. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti pembelajaran penjas dengan penulis sebanyak I kelas berjumlah 32 siswa. Sampel ditentukan dengan metode *purposive sampling*. Ridwan (2006:54) mengungkapkan teknik *sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Penelitian ini mempunyai tiga variabel, yaitu penerapan media visual gerak dan pembelajaran konvensional (non media visual gerak) sebagai variabel pertama (variabel independen) dan hasil belajar lompat jauh sebagai variabel kedua (variabel terikat). Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Desain ini digunakan untuk penelitian eksperimen. Menurut Arikunto (2013:78) mengungkapkan “*pre-test post-test control group design* adalah penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (*pre-test*) dan sesudah eksperimen (*post-test*) dengan satu kelompok subjek.



Gambar 3.2. Desain Penelitian

Sumber: Sugiyono (2013:10)

Keterangan:

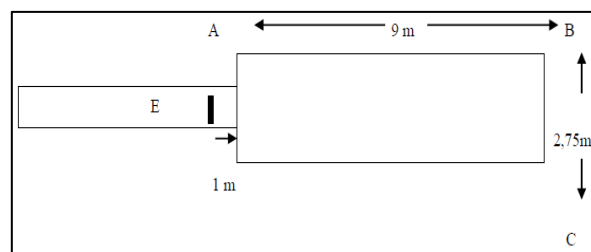
O1 : *Pretest* yaitu tes awal (melakukan obsevasi awal hasil belajar lompat jauh).

X1 : Kelompok Eksperimen

O2 : *Posttest* yaitu tes akhir, yaitu observasi setelah menggunakan penerapan media visual gerak.

O2 : Kelompok Kontrol

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes lompat jauh, baik tes awal maupun tes akhir, yang masing-masing dilakukan sebanyak tiga kali lompatan, yang diambil adalah hasil lompatan yang terjauh dan lompatannya sah menurut peraturan yang berlaku untuk nomor lompat jauh.



Gambar 3.3. Lapangan Lompat Jauh

Sumber: Nurhasan (2013:176)

Keterangan:

A – B = Panjang bak lompat jauh = 9 m

B – C = Lebar bak lompat jauh = 2,75 m

E = Papan tolakan di dalam lintasan lari

E = Jarak papan tolakan ke bak pasir = 1 m

L = Lebar lintasan 1,22 m

P = Panjang lintasan 30 m

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, 1) Menghitung nilai rata-rata dan simpangan baku dari setiap tes untuk setiap kelompok, 2) Melakukan Uji Normalitas dan Homogenitas dari masing-masing kelompok, 3) Melakukan pengujian hipotesis atau signifikansi dengan Uji-t, 4) Melakukan uji signifikansi peningkatan hasil dari masing-masing kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Rata-Rata dan Simpangan Baku

Hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku

Kelompok	Periode Tes	Rata-Rata	Simpangan Baku
Kelompok A (Eksperimen)	Tes Awal	150,19	15,14
	Tes Akhir	200,00	7,91
Kelompok B (Kontrol)	Tes Awal	143,50	12,74
	Tes Akhir	194,88	10,71

Berdasarkan tabel di atas dikemukakan :

Pada kelompok A (media visual gerak), rata-rata hasil tes awal sebesar 150,19 dan rata-rata tes akhir sebesar 200,00. Sedangkan simpangan baku hasil tes awal sebesar 15,14 dan simpangan baku tes akhir sebesar 7,91 Pada kelompok B pembelajaran konvensional (non media visual gerak), rata-rata hasil tes awal sebesar 143,50 dan tes rata-rata tes akhir sebesar 194,88. Sedangkan simpangan baku hasil tes awal sebesar 12,74 dan simpangan baku tes akhir sebesar 10,71.

2. Pengujian Normalitas dan Homogenitas

Pengujian normalitas dilakukan dengan Uji Liliefors, yaitu dengan membandingkan nilai L hitung (Lo) dengan nilai kritis (L tabel). Berikut hasil perhitungan uji normalitas:

Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Kelompok	Periode Tes	Lo Hitung	L Tabel	Hasil
			0,05:16	
Kelompok A (Eksperimen)	Tes Awal	0,173	0,213	Normal
	Tes Akhir	0,183	0,213	Normal
Kelompok B (Kontrol)	Tes Awal	0,155	0,213	Normal
	Tes Akhir	0,131	0,213	Normal

Setelah dilakukan pengujian normalitas selanjutnya dilakukan pengujian homogenitas data dari masing-masing variabel, hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Kelompok	F Hitung	F Tabel	Hasil
Kelompok A (Eksperimen)	3,67	2,48	Tidak Homogen
Kelompok B (Kontrol)	1,42	2,48	Homogen

3. Pengujian Hipotesis

Pada perhitungan uji hipotesis digunakan pendekatan uji perbedaan dua rata-rata. Hasil penghitungan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Perhitungan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Pembelajaran

Kelompok	Periode Tes	Rata-rata (X)	Simpangan Baku (S)	T hitung (B)	T tabel 0,95 (15)	Hasil
A	Tes Awal	150,19	18,11	11,00	1,75	Signifikan
	Tes Akhir	200,00				
Beda		49,81				
B	Tes Awal	143,50	17,12	12,00	1,75	Signifikan
	Tes Akhir	194,88				
Beda		51,38				

Dari hasil penghitungan dan analisis data berdasarkan tabel di atas: Hasil perhitungan menunjukkan bahwa t hitung kelompok A yaitu media visual gerak sebesar 11,00 berada di luar daerah t tabel pada tingkat kepercayaan 0,95% dan derajat kebebasan = 15 yaitu 1,75, maka dengan demikian yaitu media visual gerak memberikan pengaruh yang signifikan.

Hasil penghitungan menunjukkan bahwa t hitung kelompok B sebesar 12,00 berada diluar daerah t tabel pada tingkat kepercayaan 0,95% dan derajat kebebasan = 15 yaitu 1,75 maka dengan demikian yaitu pembelajaran konvensional (non media visual gerak) memberikan hasil yang signifikan.

Berdasarkan data di atas, terdapat perbedaan hasil pembelajaran yang signifikan antara kelompok media visual gerak sebesar 11,00 dan hasil pembelajaran konvensional (non media visual gerak) sebesar 12,00 ($11,00 >$ dari 12,00) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh yang lebih signifikan pada kelompok B (non media visual gerak) dibandingkan pembelajaran kelompok A yang menggunakan media visual bergerak.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Perbedaan Hasil Pembelajaran

Kelompok	(X)	(S)	T hitung	T tabel 0,95 (30)	Hasil
A	49,81	18,11	1,46	1,70	Tidak Signifikan
B	51,38	17,12			

Dari hasil penghitungan terlihat bahwa perbedaan rata-rata antara tes awal dan tes akhir terjadi secara tidak signifikan terhadap kelompok A (media visual gerak) 49,81 dibandingkan dengan rata-rata kelompok B pembelajaran konvensional (non media visual gerak) 51,38 terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh pada siswa di SMK Taruna Mandiri. Hasil penghitungan t perbandingan perbedaan dua hasil latihan 1,46 lebih besar dari t tabel 1,70. Dengan demikian kita bisa menolak hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan hasil belajar lompat jauh dengan menggunakan antara media visual gerak dan pembelajaran konvensional (non media visual gerak) (hipotesis nol) dan menolak hipotesis yang menyatakan media visual gerak memberikan hasil yang lebih signifikan dibandingkan

pembelajaran konvensional (non media visual gerak) terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh.

KESIMPULAN

1. Pada kelompok A, setelah diberikan perlakuan media visual gerak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh pada siswa.
2. Pada kelompok B, setelah diberikan perlakuan pembelajaran konvensional (non media visual gerak) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh pada siswa di SMK Taruna Mandiri.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara media visual gerak dan media pembelajaran konvensional (non media visual gerak) terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa di SMK Taruna Mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, S. 2010. *Media Pembelajaran*. Surakarta. Yuma Presindo. 5p
- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Bandung. Rosda Karya. 78p
- Briggs. 2009. *Instructional Media and the New Technologies of Instruction*, 4th ed. New York. Macmillan Publishing Company. 66p
- Dimiyati, Mudjiono. 2009. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Cannesius. 7p
- Hamalik, O. 2006. *Psikologi Belajar Mengajar*. Bandung. Sinar Baru Algesindo. 57p
- Jerver, J 2009. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung. Pionir Jaya. 54p
- Krempel. 2008. *Atletik I (Alih Bahasa Suparno)*. Jakarta. PT. Rosda Jaya Putra. 19p
- Kustandi, C dan Sutjipto B. 2011. *Media Pembelajaran Manual dan Digital*. Bogor. Ghalia Indonesia. 9p
- Nurhasan, Cholil. 2013. *Test dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. 176p
- Pesurney. 2006. *Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi Se-Indonesia*. Jakarta. Komisi Pusdiktar Koni Pusat. 34p
- Ridwan. 2006. *Metode dan tehnik Menyusun Tesis*. Bandung. Alfabeta. 54p
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung. Alfabeta. 107p
- Syaifuddin, Aip. 2011. *Dasar-dasar Ketrampilan Atletik*. Jakarta. Balai Pustaka. 54p
- UU No. 3 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional

PENERAPAN MODIFIKASI PERMAINAN BOLA KECIL TERHADAP PERKEMBANGAN GERAK LOKOMOTOR PADA SISWA

Anggi Setia Lengkana, S.Pd., M.Pd
STKIP Sebelas April Sumedang
asetialengkana@gmail.com

Abstrak

Banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan gerak lokomotor, salah satunya yaitu permainan baik permainan bola kecil maupun permainan bola besar. Sampai saat ini penulis belum menemukan hasil penelitian mengenai pengaruh permainan bola kecil terhadap perkembangan gerak lokomotor, sehingga penulis ingin mencoba melakukan penelitian melalui judul: “Penerapan Modifikasi Permainan Bola Kecil Terhadap Perkembangan Gerak Locomotor Pada Siswa Kelas V SD (Studi Kasus di SDN 2 Tanjungsari Kabupaten Sumedang)”. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis merumuskan tujuan penelitian ini yaitu: ingin mengetahui pengaruh penerapan modifikasi permainan bola kecil terhadap perkembangan gerak lokomotor siswa putra kelas V SDN 2 Tanjungsari Kabupaten Sumedang. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah seluruh siswa putra kelas V di SDN 2 Tanjungsari Kabupaten Sumedang, jumlahnya 18 orang. Jumlah populasi tersebut penulis ambil sebagai sampel, sehingga penelitiannya adalah penelitian populasi. Untuk mendapatkan data yang objektif, penulis menggunakan alat ukur tes kemampuan gerak lokomotor. Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistik terhadap data-data yang diperoleh dalam penelitian ini, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa : Latihan permainan bola kecil memberikan pengaruh yang nyata terhadap gerak lokomotor. Adapun besarnya pengaruh tersebut ditunjukkan dengan nilai rata-rata peningkatan yang dicapai oleh sampel setelah mendapat perlakuan berupa latihan permainan bola kecil, yaitu skor sebesar 48. Sedangkan mengenai signifikansinya ditentukan dengan hasil uji peningkatan yang menunjukkan hasil signifikan pada taraf nyata 0.01 dengan derajat kebebasan 17, yaitu $t_{hitung} > t_{0.995(17)} = 20,253 > 2,567$.

Kata-kata Kunci: *Permainan Bola Kecil, Perkembangan Gerak Locomotor*

PENDAHULUAN

Dalam masa pertumbuhan dan perkembangan anak selalu ditandai dengan berbagai macam perubahan, baik perubahan aspek jasmaniah maupun perubahan aspek rohaniyah. Oleh karena itu, proses pertumbuhan maupun perkembangan harus benar-benar diperhatikan, sebab merupakan dasar untuk dapat membentuk manusia yang berkualitas. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Amung dkk (1999:18) bahwa, “Tujuan pendidikan jasmani, khususnya bagi siswa sekolah dasar dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun psikis. Secara fisik dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar, sedangkan secara psikis dapat menanamkan nilai-nilai moral.”

Dari kutipan di atas dapat penulis simpulkan bahwa dengan kebiasaan bergerak, siswa mampu bertahan hidup dan melalui gerak itu pula siswa dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, terutama perkembangan motorik. Dalam hal pertumbuhan dan perkembangan motorik anak usia sekolah dasar dikemukakan oleh Kiram (1992:31) sebagai berikut : Pada masa anak umur 6 – 12 tahun pertumbuhan cenderung relatif lambat. Walaupun pertumbuhan

waktu itu lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat, dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan, yang ditandai dengan adanya kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan dengan keterampilan yang baru dipelajari.

Gerak merupakan ciri makhluk hidup dan komponen penting bagi manusia untuk meningkatkan kualitas hidupnya dan gerak merupakan istilah umum untuk berbagai perilaku gerak manusia, sedangkan perilaku gerak setiap anak tentu saja berbeda tergantung pada keterampilan dan kemampuan anak itu sendiri. Gerak yang dilakukan oleh anak merupakan gerak dasar yang alami, yaitu gerak yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Amung dkk (1999:20) memaparkan bahwa, "Gerak dasar merupakan gerak yang biasa siswa lakukan untuk meningkatkan kualitas hidupnya." Gerak dasar di dalam penelitian ini adalah gerak dasar yang biasa dilakukan siswa sehari-hari seperti berjalan, berlari, melempar dan menangkap.

Dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak, perlu diupayakan suatu cara agar anak itu aktif bergerak. Pemenuhan kebutuhan gerak pada anak harus benar-benar diperhatikan, karena pada masa anak-anak adalah suatu masa di mana sangat membutuhkan kebebasan untuk bergerak. Tentang kebutuhan bergerak dikemukakan Kiram (1992:4) bahwa "Bergerak tidak hanya merupakan kebutuhan alami siswa usia sekolah dasar, melainkan dari sisi lain juga dapat membentuk, membina dan mengembangkan individu peserta didik."

Dengan bergerak, anak dapat mencurahkan segala macam ekspresi dirinya. Melalui proses sosialisasi anak akan dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan di mana dia berada. Upaya yang dilakukan pemerintah melalui Departemen Pendidikan Nasional, yaitu menyusun kurikulum pendidikan jasmani untuk jenjang sekolah dasar yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Ruang lingkup aktivitasnya dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP), yaitu atletik, senam, permainan, aktivitas air, dan beladiri. Untuk permainan terdiri dari permainan tradisional dan permainan cabang olahraga.

Dalam setiap kegiatan olahraga, apakah bermain sepak bola, renang, atletik, senam dan cabang olahraga lainnya, terdapat ciri yang sama yaitu "bergerak". Jadi hakekat olahraga adalah gerak. Setiap orang dapat mempelajari gerak baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Secara langsung yaitu dengan melakukan gerakan-gerakan dalam olahraga, sedangkan secara tidak langsung yaitu dengan cara mengamati. Batasan mengenai gerak itu sendiri menurut Kiram (1992:49) adalah "Perubahan tempat, posisi dan kecepatan tubuh atau bagian tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang dan waktu serta dapat diamati

secara objektif." Gerak juga dijelaskan menurut Ucup dan Yadi (2000:62) adalah "Aksi atau suatu proses perpindahan tempat, atau posisi suatu benda atau seluruh bagian tubuh."

Dari kedua pendapat di atas, penulis simpulkan bahwa gerak adalah proses perubahan tempat atau posisi suatu benda, atau seluruh tubuh yang terjadi dalam suatu dimensi ruang dan waktu serta dapat diamati secara objektif. Terjadinya gerak menurut Hidayat (1999:43) mengemukakan bahwa : "Hal-hal yang menyebabkan terjadinya gerakan yaitu tulang sebagai penggerak, otot sebagai sumber penggerak, persendian yang memungkinkan terjadinya gerakan."

Kemampuan gerak dasar sangat beraneka ragam jenisnya, Matakupan (1993:26) memaparkan bahwa, "dasar gerak untuk keterampilan meliputi gerak lokomotor, non lokomotor, manipulasi dan menyadari gerak yang kelanjutannya merupakan dasar gerak terhadap macam-macam keterampilan". Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Amung dan Yudha (1999:20) yaitu bahwa, "kemampuan gerak dibagi dalam tiga kategori antara lain keterampilan lokomotor, keterampilan non lokomotor, dan keterampilan manipulatif."

Selanjutnya Amung dkk (1999:23) menjelaskan bahwa :

Kemampuan motorik lokomotor (gerak berpindah tempat), contohnya lari, jalan dan lompat. Kemampuan motorik non lokomotor (tidak berpindah tempat), contohnya peregangan, mendorong/menarik, mengayun. Kemampuan motorik manipulatif (manipulasi), contohnya gerakan menangkap bola tenis, melempar bola tenis dan menendang.

Dari kutipan di atas dapat penulis tertarik dengan kemampuan gerak lokomotor. Banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan gerak lokomotor, salah satunya yaitu permainan baik permainan bola kecil maupun permainan bola besar. Sampai saat ini penulis belum menemukan hasil penelitian mengenai pengaruh permainan bola kecil terhadap perkembangan gerak lokomotor.

1. Tinjauan Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peran Pendidikan Jasmani sangatlah penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman melalui aktivitas jasmani, bermain, dan aktivitas olahraga secara sistem. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Hal tersebut di atas sejalan dengan batasan pendidikan jasmani menurut Depdikbud (1995:2) sebagai berikut :

Pendidikan jasmani yang mengutamakan aktivitas fisik (jasmani) dan kebiasaan hidup sehat sehari-hari mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosi yang serasi dan selaras.

Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia, juga akan dapat membentuk kepribadian yang positif.

Pendidikan jasmani menekankan pada aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh (kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, kestabilan emosi, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral), yang merupakan tujuan pendidikan pada umumnya. Secara spesifik melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa melakukan kegiatan berupa permainan, dan berolahraga (disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak). Meskipun demikian unsur prestasi dan kompetisi juga terdapat di dalamnya dan dimanfaatkan sebagai alat pendidikan. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogi, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah perkembangan zaman.

Untuk memberikan gambaran dan pengertian yang lebih jelas maka di bawah ini akan diberikan beberapa pengertian/definisi tentang pendidikan jasmani dari beberapa ahli dan juga dari sumber lain, yang nantinya akan memberikan kejelasan. Beley dan Field dalam Suranto (1994:22) mendefinisikan:

Pendidikan jasmani sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian diri belajar gerak neuro-muscular, intelektual, sosial, kebudayaan, baik emosional dan

etika sebagai akibat yang timbul melalui pilihannya yang baik aktivitas fisik yang menggunakan sebagian besar otot tubuh.

Nixon dan Gozen dalam Suranto (1994:22) mendefinisikan pendidikan jasmani “sebagai bagian dari pendidikan keseluruhan dengan melibatkan penggunaan aktivitas fisik otot untuk sarana belajar sebagai akibat peran serta mereka dalam kegiatan ini.” Selanjutnya Willian, Brownell dan Vemier dalam Suranto (1994:22) mengindikasikan bahwa “dalam pendidikan jasmani, kegiatan-kegiatan jasmani tertentu yang terpilih akan dapat membentuk sikap yang berguna bagi pelaku.” J.B. Nash dalam Suranto (1994:22) mendefinisikan sebagai berikut.

Pendidikan jasmani sebagai sebuah aspek dari proses pendidikan keseluruhan dengan menggunakan aktivitas yang mengembangkan fitness, fungsi organ tubuh, kontrol neuro-muscular, kekuatan intelektual, dan pengendalian emosi.

Dari pendapat para ahli di atas dapat penulis simpulkan bahwa :

- 1) Pendidikan jasmani lebih memusatkan kepada anak didik
- 2) Pendidikan jasmani menekankan pada aspek pendidikan

Adapun kegiatan jasmaniahnya hanya merupakan sarana untuk turut membantu tercapainya tujuan pendidikan. Di mana tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, minat dan kebutuhan peserta didik secara optimal. Jadi arahnya ialah perkembangan aspek-aspek fisik, mental, dan sosial dari setiap individu. Setiap upaya pendidikan pasti memiliki tujuan, termasuk pendidikan jasmani.

2. Permainan Rounders

Permainan rounders ini penulis simpulkan dari buku Pendidikan Permainan Anak, dan Teori Bermain. Perlu diketahui bahwa permainan rounders berasal dari Inggris. Adapun ketentuan-ketentuan permainan, penulis uraikan di bawah ini :

- 1) Pemain : terdiri dari dua regu baik putra maupun putri, masing-masing regu terdiri dari 12 orang.
- 2) Lamanya permainan : ditentukan dengan inning, yaitu sebanyak 3 inning.
- 3) Lapangan permainan : lapangan berbentuk segi lima beraturan, masing-masing sisinya 15 meter.
- 4) Jalannya permainan :
 - a. Sebelum permainan dimulai diadakan undian, yang kalah sebagai penjaga dan yang menang sebagai penyerang.
 - b. Regu penjaga menempati garisnya masing-masing dengan kedua kaki berada di atas

garis, dan regu penyerang siap untuk masuk.

- c. Permainan dimulai setelah wasit membunyikan peluit.
- d. Penyerang berusaha melewati garis depan dengan menghindari tangkapan atau sentuhan pihak penjaga.
- e. Penjaga berusaha menyentuh penyerang-penyerang dengan tangan dalam posisi kedua kaki berpijak di atas garis atau salah satu kaki berpijak di atas garis, sedangkan kaki yang satu lagi melayang.
- f. Pemain dinyatakan salah:
 - 1) Apabila kedua kaki keluar garis samping lapangan.
 - 2) Mengganggu jalannya permainan.
- g. Pergantian (penyerang menjadi penjaga atau sebaliknya). Pergantian diadakan oleh wasit dengan membunyikan peluit/suling setelah:
 - 1) Penyerang disentuh penjaga.
 - 2) Terjadi butir “f” di atas.
 - 3) Apabila tidak terjadi perubahan posisi selama 2 (dua) menit.
- h. Penggantian pemain diadakan apabila telah terjadi 6 kali mati bagi regu pemukul atau 5 kali tangkap bola bagi regu lapangan dalam satu inning.
- i. Setiap pemain yang telah berhasil menginjak tempat hinggap I sampai dengan tempat hinggap V dengan selamat mendapat nilai 1.
- j. Penentuan pemenang :

Pemenang ditentukan berdasarkan jumlah nilai yang diperoleh setelah 3 inning berakhir.

Permainan rounders apabila dilakukan secara kontinu akan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar.

3. Hakekat Kemampuan Gerak

Seperti sudah dijelaskan tadi bahwa kegiatan bermain yang dilakukan oleh anak dapat mempengaruhi terhadap berbagai macam keterampilan, salah satunya adalah kemampuan motorik. Gerak merupakan ciri dari makhluk hidup dan merupakan kebutuhan pokok bagi setiap makhluk hidup. Dengan bergerak manandakan bahwa sesuatu itu hidup, tanpa bergerak tidak mungkin makhluk hidup bisa bertahan lama hidup. Begitu juga manusia sebagai makhluk yang paling sempurna dengan akal pikirannya dan berbagai potensi yang ada, akan selalu berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, untuk dapat bertahan hidup sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Menurut Amung dan Yudha

(1999:20), "Gerak sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia." Kemudian Adam dan Ranliantoknam (1988:137) mengemukakan bahwa:

Gerak merupakan fungsi dasar dalam kehidupan manusia dan menjadi ciri khas dunia hewan." Hal ini menunjukkan bahwa gerak sangat penting bagi manusia dan hewan, artinya setiap makhluk hidup harus menguasai gerak dasar, tanpa gerak dasar mustahil kemampuan motorik selanjutnya yang lebih kompleks dapat dikuasai.

Keterampilan merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu untuk melakukan sesuatu hal. Seseorang dikatakan terampil apabila orang tersebut mampu menyelesaikan tugas atau pekerjaannya secara efektif dan efisien. Derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya, makin baik dan cepat seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas, maka orang tersebut dikatakan mempunyai keterampilan yang baik. Dalam hal ini Singer (1980) dalam Amung dan Yudha (1999:57) mengatakan bahwa "keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif." Dari pernyataan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan itu merupakan suatu kemampuan dalam mencapai suatu tujuan yang maksimal dengan efektif dan efisien. Keterampilan bersifat konsisten, dan keterampilan merupakan kerjasama dari sistem tubuh.

Salah satu masalah pokok dalam penelitian ini adalah ingin mengkaji kemampuan motorik. Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang anak atau individu yang merupakan dasar dari perkembangan gerak selanjutnya. Dalam hal ini Supandi dan Seba (1983:48) mengemukakan bahwa, "Gerakan dasar manusia merupakan gerak dasar fundamental, lebih lanjut gerak dasar fundamental merupakan pola gerakan yang menjadi dasar untuk ketangkasan gerak yang lebih kompleks". Pernyataan yang sama juga dikemukakan oleh Amung dan Yudha (1999:20) yang mengatakan bahwa, "kemampuan motorik adalah keterampilan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup."

Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah jenis keterampilan yang merupakan landasan dari semua gerak yang sangat berguna untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari. Gerak dasar tersebut harus dikuasai oleh anak, karena dengan menguasai gerak dasar maka seorang anak akan lebih mudah mengatasi persoalan hidupnya terutama untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

4. Jenis Kemampuan Gerak

Kemampuan gerak sangat beraneka ragam jenisnya, Matakupan (1993:26) memaparkan bahwa, "dasar gerak untuk keterampilan meliputi gerak lokomotor, non

lokomotor, manipulasi dan menyadari gerak yang kelanjutannya merupakan dasar gerak terhadap macam-macam keterampilan". Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Amung dan Yudha (1999:20) yaitu bahwa, "kemampuan motorik dibagi dalam tiga kategori antara lain keterampilan lokomotor, keterampilan non lokomotor, dan keterampilan manipulatif."

Selanjutnya Amung dan Yudha (1999:23) menjelaskan bahwa :

- a) Kemampuan motorik lokomotor (gerak berpindah tempat), contohnya lari, jalan dan lompat.
- b) Kemampuan motorik non lokomotor (tidak berpindah tempat), contohnya peregangan, mendorong/menarik, mengayun.
- c) Kemampuan motorik manipulatif (manipulasi), contohnya gerakan menangkap bola tennis, melempar bola tennis dan menendang.

Dari kutipan di atas dapat penulis simpulkan bahwa keterampilan lokomotor merupakan gerak yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Keterampilan lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, dan meluncur.

Keterampilan non lokomotor merupakan gerak yang dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Keterampilan non lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan, dan lain-lain.

Keterampilan manipulatif merupakan gerak yang dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Keterampilan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek lebih jauh unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata yang mana cukup penting untuk item; berjalan (gerakan melangkah) dalam ruang.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Gerak Dasar

Untuk mencapai gerakan yang efektif dan efisien diperlukan dukungan dari beberapa unsur kemampuan yang terdapat pada diri seseorang. Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor seperti yang diungkapkan oleh Amung dan Yudha (1999:70) bahwa "Faktor yang mempengaruhi terhadap suatu keterampilan dibedakan menjadi tiga hal yang utama yaitu faktor proses belajar mengajar, faktor pribadi, dan faktor lingkungan".

Selanjutnya Martin dan Stendler (1959:483-485) menjelaskan bahwa "komponen-komponen yang mempengaruhi kemampuan motorik terdiri dari kekuatan, kecepatan, koordinasi." Aspek kekuatan berkaitan dengan peningkatan bobot tubuh. Aspek kecepatan berkaitan dengan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu gerakan. Aspek

koordinasi berkaitan dengan kualitas penampilan gerak seperti : akurasi, ketepatan, kemulusan dan irama gerak (ritme). Kemudian Sugiyanto (1992:259) mengemukakan bahwa, "Untuk mencapai gerakan yang efektif dan efisien diperlukan dukungan dan beberapa unsur kemampuan yang terdiri dari kemampuan fisik, mental, dan emosional."

Dari pendapat para ahli di atas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa koordinasi gerak dapat terganggu akibat emosi yang tidak terkendali, sehingga tidak mungkin melakukan gerakan dengan baik. Merasa perlu dan ingin melakukan gerakan merupakan motivasi internal untuk berbuat dalam bentuk mempelajari atau melakukan gerakan. Bersikap positif terhadap prestasi cenderung menimbulkan usaha untuk mencapai prestasi. Sebaliknya tanpa ada sikap positif terhadap prestasi maka kemungkinan untuk mencapai prestasi akan tertutup.

6. Perkembangan Kemampuan Gerak Siswa Sekolah Dasar

Kegiatan bermain yang dilakukan oleh anak dapat berpengaruh terhadap perkembangan anak. Perkembangan anak merupakan suatu proses yang bersifat menyeluruh, yaitu proses yang melibatkan interelasi berbagai aspek biologis, kognitif, sosial, emosional, maupun psikomotor.

Secara umum perkembangan motorik siswa sekolah dasar tidak secepat seperti pada masa bayi dan remaja. Perkembangan motorik pada dasarnya terbentuk pada dasar-dasar tertentu yang terdapat dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya. Perkembangan motorik anak pada dasarnya merupakan penyempurnaan beberapa macam gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar, yang kemudian gerak-gerak dasar tersebut digabung-gabungkan untuk dapat membentuk suatu gerak yang bermakna yang menunjang terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan.

Taraf perkembangan motorik pada setiap anak untuk setiap fase berbeda-beda seperti yang dikemukakan oleh Surjono (1988:446-47) yang menyatakan bahwa :

Masa umur 6-8 tahun terjadi pengenalan lingkungan yang lebih luas dengan perkembangan sosialisasi dan berlatih, terutama gerakan keseimbangan dan koordinasi gerak. Pada umur 9-12 tahun, terjadi pertumbuhan yang cepat dan peningkatan kekuatan, dimana koordinasi mata-tangan menjadi lebih baik, demikian pula gerakan otot yang kecil.

Berdasarkan pendapat tersebut ternyata bahwa perkembangan motorik anak dalam penyempurnaan beberapa macam gerak di mulai pada usia 6-8 tahun, yang kemudian dilanjutkan dengan perkembangan yang lebih meyakinkan seperti meningkatnya faktor-

faktor koordinasi, keseimbangan, kekuatan serta meningkatnya fungsi-fungsi fisiologis di dalam tubuh.

Dari uraian yang telah dikemukakan di atas dapat penulis simpulkan bahwa karakteristik perkembangan motorik pada anak untuk setiap fase berbeda-beda, sehingga perlu adanya pengenalan yang lebih lanjut agar materi yang akan diberikan sesuai dengan karakter yang dimilikinya baik dari segi fisik, psikologis maupun sosiologis.

Usia kelas V termasuk pada fase usia 9 – 12 tahun, di mana pertumbuhan berlangsung cepat dengan peningkatan kekuatan juga koordinasinya makin membaik. Kegiatan permainan gobak sodor maupun permainan kucing lempar akan sangat membantu pada percepatan pertumbuhan dan perkembangan anak usia 9 – 12 tahun.

7. Hubungan Permainan Rounders terhadap Perkembangan Gerak Lokomotor

Permainan rounders sering yang dilakukan oleh siswa sekolah dasar diperlukan gerakan-gerakan yang sangat dinamis, hal ini disebabkan di dalam permainan tersebut banyak melibatkan aktivitas fisik yang melibatkan anggota tubuh yang membuat anak harus berjalan, berlari, melompat, melempar, dan menangkap.

Dalam permainan rounders pemain dituntut beraktivitas menggerakkan anggota tubuh mereka melalui gerakan-gerakan dasar yang biasa mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari, namun dengan intensitas yang lebih tinggi. Dalam permainan tersebut siswa melakukan gerak dasar berulang-ulang dan dengan intensitas yang tinggi, sehingga kemampuan motorik anak tersebut terlatih dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Harsono (1988:154) bahwa : “Melalui latihan yang berulang-ulang dan sedikit demi sedikit ditambah intensitas dan kompleksitasnya, atlet lama kelamaan akan berubah menjadi orang yang lebih pegas, lebih kuat, lebih lincah, lebih terampil, dan dengan sendirinya lebih efektif.”

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa bagi anak yang suka bermain rounders, diharapkan keterampilan gerak dasar anak dapat berkembang dengan baik, sehingga terjadi peningkatan terhadap kemampuan motoriknya, khususnya gerak lokomotor.

METODE

Dengan mengkaji permasalahan penelitian secara umum maka metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode *ex post facto*. Kerlinger (1964:360) mendefinisikan metode penelitian *ex post facto* sebagai:

The research in which the independent variable or variable have already occurred and in which the researchers starts with the observations of a dependent variable or variables in retrospect for their possible relations to, and effects on, the dependent variable or variables.

Pendapat Kerlinger dapat disimpulkan bahwa *ex post facto* adalah suatu metode penelitian yang di dalamnya variable bebas telah terjadi atau telah dilaksanakan (tanpa ada perlakuan), dan peneliti memulai dengan mengobservasi hubungan yang terlihat antara variabel bebas terhadap variabel terikat.

Instrumen Penelitian

Untuk mendapatkan data yang objektif tersebut, penulis menggunakan alat ukur tes kemampuan gerak lokomotor dari buku Tes dan Pengukuran Olahraga yang ditulis oleh Nurhasan. Adapun butir-butir tes tersebut yang terdiri dari:

1. Lari cepat 30 meter, tujuannya untuk mengukur kecepatan.
2. Lari bolak balik jarak 10 meter sebanyak 4 kali, tujuannya untuk mengukur kelincahan.
3. Lompat jauh tanpa awalan (standing broad jump), untuk mengukur kemampuan power tungkai dalam melakukan lompatan secara horizontal.

HASIL PENGOLAHAN DATA

1. Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu perlu dicari nilai rata-rata dan simpangan baku dari setiap kelompok perlakuan. Nilai rata-rata dan simpangan baku dari setiap tes, yaitu pada tes awal dan tes akhir, hasilnya dapat dilihat pada Tabel berikut.

**Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku
Tes Kemampuan Gerak Locomotor**

Jenis tes	Rata-rata	Simpangan baku
Tes awal	126,11	11,58
Tes akhir	174,11	11,58
Hasil latihan	48,00	10,06

2. Hasil Pengujian Normalitas Data Setiap Tes

Untuk menguji normalitas data, penulis menggunakan uji Lilliefors. Hasil pengujian normalitas data tersebut dapat dilihat pada Tabel berikut.

Hasil Pengujian Normalitas Data
Tes Kemampuan Gerak Lokomotor

Jenis tes	L _{hitung}	L _{tabel}	Hasil
Tes awal	0,110	0,239	Normal
Tes akhir	0,110	0,239	Normal

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa L_{hitung} tes awal dan tes akhir lebih kecil dari L_{tabel} pada taraf nyata 0.01, yang berarti data tersebut berdistribusi normal.

3. Hasil Pengujian Signifikansi Peningkatan Hasil Latihan

Pengujian ini bermaksud mengetahui apakah sampel mengalami peningkatan yang signifikan atau tidak setelah mereka mendapat perlakuan. Hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada Tabel dibawah ini.

Hasil Uji Signifikansi Kelompok Eksperimen

t _{hitung}	t _{tabel}	Hasil
20,253	2,567	Signifikan

Berdasarkan data tersebut, dimana t_{hitung} ada di luar batas interval t_{tabel} atau $t_{hitung} > t_{0.995(17)} = 20,253 > 2,567$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan hasil tes akhir. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan yang dicapai oleh sampel setelah mendapat perlakuan berupa latihan permainan bola kecil menunjukkan hasil yang nyata (signifikan) terhadap gerak lokomotor. Dengan demikian hipotesis yang diajukan penulis dapat diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistik terhadap data-data yang diperoleh dalam penelitian ini, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa : Latihan permainan bola kecil memberikan pengaruh yang nyata terhadap gerak lokomotor. Adapun besarnya pengaruh tersebut ditunjukkan dengan nilai rata-rata peningkatan yang dicapai oleh sampel setelah mendapat perlakuan berupa latihan permainan bola kecil, yaitu skor sebesar 48. Sedangkan mengenai signifikansinya ditentukan dengan hasil uji peningkatan yang menunjukkan hasil signifikan pada taraf nyata 0.01 dengan derajat kebebasan 17, yaitu $t_{hitung} > t_{0.995(17)} = 20,253 > 2,567$.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dkk. (1999). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Bandung : Proyek Penataran Guru SLTP Setara D III.
- Arikunto, Suharsimi. (1993). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1995). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Pelita.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kurikulum*. Jakarta. Depdiknas.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung. CV. Tambak Kusuma.
- Hidayat, Imam. (1999). *Biomekanika*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.
- Kiram, Yanuar. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Matakupan (1993). *Teori Bermain*. Depdikbud, Bagian Proyek Penataran Guru Penjas setara D-II.
- Moleong, Lexy J. (1994). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Nasution. (1991). *Metode Research, Penelitian Ilmiah*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Nazir, Moh. (1989). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sudjana. (1996). *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugianto. (1992). *Bermain Mainan dan Permainan*. Jakarta : Dirjen Dikti
- Surakhmad, Winarno. (1994). *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metoda dan Teknik*. Bandung: Tarsito.
- Suranto, Heru. (1994). *Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka, Depdikbud.

KEMAMPUAN MEMECAHKAN MASALAH MELALUI PENERAPAN *PROBLEM BASED LEARNING* DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

Ayi Suherman

Email: ayisuherman@upi.edu
Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak

Permasalahan penelitian bagaimana Kemampuan Memecahkan Masalah melalui Penerapan Problem Base Learning dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani khususnya Aktivitas Ritmik pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar di Kabupaten Sumedang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kemampuan memecahkan masalah antara siswa di kelas eksperimen dan di kelas kontrol pada pembelajaran Penjas kelas IV siswa SD. Metode yang digunakan yaitu eksperimen dengan desain kuasi. Penelitian ini dilaksanakan di kelas IV SDN Sukamaju Kabupaten Sumedang dengan jumlah siswa sebanyak 26 orang kelas eksperimen dan 26 orang kelas kontrol. Model PBL terdiri dari 5 tahapan yaitu: (1) orientasi siswa pada masalah; (2) mengorganisasikan siswa untuk belajar; (3) membimbing penyelidikan individual atau kelompok; (4) mengembangkan dan menyajikan hasil karya; dan (5) menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Sedangkan model kooperatif tipe TPS terdiri dari 3 tahap yaitu: (1) berpikir; (2) berpasangan; dan (3) berbagi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan memecahkan masalah (*pre-* dan *post- test*). Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan kemampuan memecahkan masalah antara siswa di kelas eksperimen dan di kelas kontrol setelah perlakuan diberikan pada masing-masing kelas baik dilihat dari perbedaan rata-rata skor *post-test* maupun *n-gain*. Oleh karena itu, peneliti menyarankan para guru untuk menerapkan model PBL dalam pembelajaran Penjas khususnya pembelajaran aktivitas ritmik.

Kata Kunci : Problem Based Learning, Kemampuan Memecahkan Masalah, Pembelajaran Think Pair Share, Aktivitas ritmik

PENDAHULUAN

Salah satu sumber permasalahan dalam pendidikan di Indonesia saat ini adalah masih lemahnya pendidikan yang mampu menumbuhkembangkan sikap sosial, toleran, kreativitas dan kemampuan memecahkan masalah. Dimana saat ini telah terjadi pemisahan antara “pendidikan intelektual” dengan “pendidikan nilai”. Dikotomi ini menunjukkan kelemahan dalam pemikiran, karena nilai sosial bukanlah dimensi yang berbeda dari intelektual, tetapi merupakan landasan untuk tumbuhnya intelektual. Rancangan program seperti inilah yang ditengarai sebagai penyebab utama terjadinya kekurangpekaan terhadap masalah sosial dikalangan para peserta didik, lulusan, pendidik, bahkan pengelola pendidikan. Tidaklah dipungkiri kondisi para anak didik telah terjadi pelunturan nilai nilai jati diri bangsa sebagai penyebab rendahnya nilai social dan moral yang merupakan wahana transformasi budaya, nilai, ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek).

Hasil observasi awal tentang situasi dan kondisi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar lebih cenderung monoton yang hanya berorientasi pada kecerdasan dan keterampilan malahan lebih mengutamakan pengetahuan tanpa mempertimbangkan nilai-

nilai yang menjunjung tinggi martabat bangsa sebagai mahluk sosial yang berbudi pekerti luhur. Hal ini menunjukkan potret buram realitas pembelajaran praktek pendidikan jasmani di sekolah dasar saat ini, yang selalu menekankan pada sebagian aspek keterampilan, pengetahuan dan kurang sentuhan sikap mental serta sosial mengakibatkan peserta didik cerdas secara akademik, tetapi kurang memiliki etika dan tatakrama, serta kurang peduli terhadap lingkungan sekitar malahan cenderung pasif menunggu instruksi tanpa inisiatif apalagi kreatif.

Pembelajaran yang hanya menekankan pada aspek kecakapan akademik seperti filosofi dan teori yang berujung pada indeks prestasi sungguh tidak akan mendukung terhadap penyiapan peserta didik yang berkualitas dan berani berkompetisi serta berdaya saing di masa yang akan datang. Oleh karena itu mestinya proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar bersifat komprehensif, kreatif, berkualitas dan berani memecahkan masalah berdasarkan pada tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Berdasarkan paparan temuan awal pembelajaran praktek pendidikan jasmani terungkap bahwa proses pembelajaran pendidikan jasmani perlu diarahkan pada upaya memberikan kesempatan yang luas kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam penyelidikan dan pembuktian sendiri. Dengan demikian peserta didik berupaya memecahkan masalah dengan inisiatif dan kreativitas tanpa menunggu perintah dan inisiatif. Proses pembelajaran yang kaya akan pemecahan masalah memerlukan strategi, model dan teknik pembelajaran yang tepat. Melalui strategi, model dan teknik yang tepat maka tujuan pembelajaran yang meaningful akan tercapai sesuai rencana kurikulum yang telah digariskan sebelumnya.

Dari berbagai temuan penelitian, terungkap bahwa pengembangan pembelajaran yang mengangkat pemecahan masalah dengan melibatkan model pembelajaran yang meaningful asalkan terintegrasi antara tujuan, bahan, metode dan penilaian menjadi sebuah kesatuan yang utuh. Proses pembelajaran dilakukan secara ekspositorik banyak memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan penggalian informasi. Selain penggunaan strategi, metode dan teknik pembelajaran yang tepat juga penggunaan media, alat dan sumber belajar yang lebih variatif dan akomodatif akan mendukung terhadap keberhasilan belajar yang efektif dan efisien.

Dengan demikian, pembelajaran yang meaningful memerlukan perencanaan yang matang, penggunaan strategi dan metode yang tepat, materi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dan penilaian yang tepat sasaran maka diperoleh hasil belajar yang mumpuni. Oleh karena guru pendidikan jasmani sejak perkuliahan di PGSD Penjas mulai

diperkenalkan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang terdiri dari tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan penilaian hasil belajar harus terintegrasi dengan pelaksanaan pembelajaran secara utuh.

Proses belajar mengajar merupakan suatu kegiatan dalam rangka melaksanakan kurikulum suatu lembaga pendidikan agar dapat mempengaruhi para siswa dalam mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan. Dalam melaksanakan proses pembelajaran diperlukan seperangkat komponen pengajaran yang di dalamnya mencakup tujuan, materi, metodologi dan penilaian. Metodologi pembelajaran adalah metode dan teknik yang digunakan pendidik dalam melakukan interaksi dengan terdidik agar bahan pembelajaran sampai kepada terdidik, sehingga mereka menguasai tujuan pembelajaran yang telah digariskan. Dengan demikian, pelaksanaan kegiatan pembelajaran harus dirancang sedemikian rupa agar tujuan pembelajaran maupun pendidikan dapat tercapai dengan optimal. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui observasi dan wawancara di salah satu SD yang berada di Kabupaten Sumedang menunjukkan adanya kesenjangan antara tujuan pendidikan nasional yang diharapkan dengan kenyataan yang terjadi. Kesenjangan tersebut antara lain: (1) masih terdapat siswa yang malas untuk mengerjakan tugas belajar, diantaranya karena mereka belum menguasai tentang materi yang diajarkan; (2) masih terdapat siswa yang ribut dengan teman sebayanya, dimana guru berusaha melerainya; (3) masih terdapat siswa yang terkesan malu-malu untuk bertanya ketika tidak mengerti mengenai materi yang disampaikan (4) masih terdapat siswa yang diam, cuek dan acuh tak acuh ketika mengikuti pelajaran praktek Penjas karena rendah diri tidak dapat mendemonstrasikan gerak seperti halnya teman-temannya. Hal tersebut dikarenakan siswa belum memiliki kemampuan dalam menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Trilling & Fadel (2009) mengungkapkan bahwa terdapat satu set keterampilan abad 21 yaitu berpikir kritis dan memecahkan masalah; komunikasi dan berkolaborasi; dan kreatif dan inovatif. Berdasarkan hal tersebut maka memecahkan masalah merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki setiap individu untuk menghadapi dan menjalani kehidupan di abad ke 21. Salah satu model pembelajaran yang dapat diterapkan untuk mengembangkan kemampuan memecahkan masalah yaitu *Problem Based Learning (PBL)*. Model pembelajaran tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar berdasarkan permasalahan-permasalahan yang dihadapi terutama kesulitan dalam mendemonstrasikan gerak pada senam ritmik sebagai materi pembahasan.

Menurut FIG (dalam Mahendra, 2001, Hlm. 5-6), “senam dibagi menjadi enam kelompok, yaitu senam artistik senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam *aerobik sport*, senam trampolin, senam umum”.

Senam artistik adalah salah satu jenis senam yang sering dipertandingkan yang gerakannya disusun dari masing-masing alat dan telah ditetapkan sesuai pertandingan berlaku. Senam ritmik sportif yaitu senam yang dikembangkan dari senam irama yang diantarkan oleh irama musik yang menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat-alat yang indah. Senam yang mengendalikan gerakan akrobatik sehingga latihannya banyak mengandung salto sementara pesenamnya harus mendarat diatas tangan dan diatas bahu pasangannya.

Senam *aerobik sport* merupakan pengembangan dari senam aerobik berupa tarian atau kalestenik tertent, kemudian digabungkan dengan akrobatik yang sulit. Senam trampolin merupakan pengembangan senam yang dilakukan diatas trampolin. Senam umum adalah semua jenis senam selain kelima hal diatas, seperti senam aerobik, senam pagi, dan senam SKJ.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa senam ritmik yang menjadi materi pembahasan dalam penerapan Problem Base Learning ini adalah aktivitas gerak irama atau tanpa irama yang memiliki karakteristik gerakan yang tersusun dengan sistematis serta memiliki tujuan tertentu pada setiap dilaksanakan gerak tersebut.

Simone (2014) menjelaskan “*PBL is a learner-centered pedagogical approach that affords learners (including prospective and certified teachers) opportunities to engage in goal-directed inquiry.*” Berdasarkan pernyataan tersebut, maka PBL memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam melakukan suatu penyelidikan dengan tujuan pembelajaran yang ditentukan, sehingga kegiatan pembelajaran bersifat *students center*. Hal tersebut sejalan dengan Arends (2008) menyatakan “Esensi PBL berupa menyuguhkan berbagai situasi bermasalah yang autentik dan bermakna kepada siswa, yang dapat berfungsi sebagai sebuah batu loncatan untuk investigasi dan penyelidikan.” Dengan demikian, PBL merupakan model pembelajaran yang memfasilitasi siswa untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya terutama pada saat mereka melakukan penyelidikan, sehingga pembelajaran akan lebih bermakna dibandingkan dengan kegiatan pembelajaran yang hanya menyampaikan materi secara langsung. Malahan PBL cenderung memacu siswa untuk kreatif dan inovatif dalam setiap mengambil keputusan dalam langkah-langkah pembelajaran. Karabulut dalam Sungur dan Tekkaya (2006) menjelaskan Problem Base Learning menciptakan lingkungan dimana siswa berpartisipasi secara aktif, kreatif dan penuh inovasi dalam proses pembelajaran dan menjadikan siswa sebagai pembelajar yang

baik dalam kemampuan mengatur waktu serta bebas dalam mencari sumber belajar. Dengan demikian setiap kegiatan PBL siswa harus aktif dalam berpartisipasi karena keaktifan siswa merupakan tuntutan PBL, sehingga siswa tidak hanya sebagai pendengar, pencatat materi pelajaran melainkan turut aktif dalam berfikir, berkomunikasi, mencari, mencobakan sesuatu, memproses dan mengolah data dan menyimpulkan. Adapun tahapan-tahapan dalam model PBL (Ibrahim, dkk dalam Trianto, 2009, hlm. 98) yaitu: (1) orientasi siswa pada masalah; (2) mengorganisasikan siswa untuk belajar; (3) membimbing penyelidikan individual atau kelompok; (4) mengembangkan dan menyajikan hasil karya; dan (5) menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.

Think Pair Share (TPS) merupakan salah satu tipe pembelajaran kooperatif yang dirancang untuk memengaruhi pola interaksi siswa (Trianto, 2009, hlm. 81). TPS dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu berpikir, berpasangan, dan berbagi. Materi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu materi Pendidikan Jasmani khususnya aktivitas ritmik dengan irama musik atau tanpa irama musik. Krulik & Rudnik (Carson, 2007) menjelaskan bahwa masalah adalah "... a situation, quantitative or otherwise, that confronts an individual or group of individuals, that requires resolution, and for which the individual sees no apparent or obvious means or path to obtaining a solution." Martinez (Chaudhry & Rasool, 2012) menjelaskan bahwa pemecahan masalah adalah "process of moving towards a goal when the path to the goal is uncertain." Terdapat empat langkah dalam memecahkan masalah yaitu: (1) Identify the problem; (2) Consider possible approaches to its solution; (3) Select and apply approaches; (4) Reach a defensible solution (Savage & Armstrong, 1996). Dalam penelitian ini, keempat langkah tersebut merupakan indikator dalam kemampuan untuk memecahkan masalah.

Adapun pertanyaan penelitian yang akan dijawab dalam penelitian ini yaitu "Apakah terdapat perbedaan dalam kemampuan memecahkan masalah antara siswa di kelas eksperimen (*Problem Based Learning*) dan di kelas kontrol (*Cooperative Learning* tipe *Think-Pair-Share*) pada pembelajaran Penjas kelas IV?". Dengan demikian, tujuan penelitian ini pun merujuk pada pertanyaan tersebut yaitu untuk mengetahui perbedaan dalam kemampuan memecahkan masalah antara siswa di kelas eksperimen dan di kelas kontrol.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen-kuasi dengan pendekatan kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *nonequivalent control-group design*, dimana menurut Gall, Gall, & Borg (2003: 402) menjelaskan dalam desain penelitian ini, partisipan penelitian tidak dipilih secara random untuk terlibat dalam

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta dalam pelaksanaan design ini kedua kelompok tersebut mendapat *pre-* dan *post-* tes. Sampel penelitian difokuskan pada siswa kelas IV SDN Sukamaju yang terdiri dari kelas IVA dan kelas IVB dengan seluruh sampel berjumlah 52 orang. Kelas IVA sebagai kelompok eksperimen Problem Based Learning, sedangkan kelompok IVB sebagai kelompok control dengan cooperative learning. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes (*pre-test* sebelum diberikan perlakuan dan *post-test* setelah diberikan perlakuan), dimana instrumen diuji validitasnya melalui *expert judgement* dan uji lapangan. Data-data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan bantuan program *software* SPSS (IBM SPSS Statistik 21) dengan taraf signifikansi yang digunakan dalam uji statistik yaitu $\alpha = 0,05$ dimana jika $P\text{-value} < \alpha$ maka H_0 ditolak, sedangkan jika $P\text{-value} \geq \alpha$ maka H_0 diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Analisis kemampuan memecahkan masalah terdiri dari analisis terhadap skor *pre-test*, *post-test*, dan peningkatan dari *pre-test* ke *post-test* (*N-Gain*) pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Uji perbedaan rata-rata *pre-test*, *post-test*, dan *N-Gain* dilakukan dengan menggunakan uji *U Mann-Whitney*, hal tersebut dikarenakan pada masing-masing tes terdapat salah satu data yang tidak berdistribusi normal.

Pre-Test

Perolehan skor rata-rata di kelas eksperimen dan di kelas kontrol yakni masing-masing 6,423 dan 7,192. Selanjutnya dilakukan uji statistik inferensial.

H_0 : Tidak terdapat perbedaan rata-rata skor *pre-test* kemampuan memecahkan masalah antara kelas eksperimen dan kelas kontrol.

H_1 : Terdapat perbedaan rata-rata skor *pre-test* kemampuan memecahkan masalah antara kelas eksperimen dan kelas kontrol.

**Tabel 1. Uji Perbedaan Rata-Rata Skor *Pre-Test*
Kemampuan Memecahkan Masalah**

	Mann-Whitney U	Z	Asymp Sig (2-tailed)	Kesimpulan
<i>Pre-Test</i> Kemampuan	305, 000	-0,606	0,544	H_0 diterima

Memecahkan Masalah

Data pada tabel 1 menunjukkan bahwa $\text{sig. } 0,544 \geq \alpha$, maka H_0 dapat diterima sehingga tidak terdapat perbedaan rata-rata skor *pre-test* kemampuan memecahkan masalah antara siswa kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Post-Test

Perolehan skor rata-rata di kelas eksperimen dan di kelas kontrol yakni masing-masing 21,39 dan 14,23. Selanjutnya dilakukan uji statistik inferensial.

H_0 : Tidak terdapat perbedaan rata-rata skor *post-test* kemampuan memecahkan masalah antara kelas eksperimen dan kelas kontrol.

H_1 : Terdapat perbedaan rata-rata skor *post-test* kemampuan memecahkan masalah antara kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Tabel 2 Uji Perbedaan Rata-Rata Skor
Post-Test Kemampuan Memecahkan Masalah

	Mann-Whitney U	Z	Asymp Sig (2-tailed)	Kesimpulan
<i>Post-Test</i> Kemampuan Memecahkan Masalah	55,000	-5,205	0,000	H_0 ditolak

Data pada tabel 2 menunjukkan bahwa $\text{sig. } 0,000 < \alpha$, maka H_0 ditolak sehingga terdapat perbedaan rata-rata skor *post-test* kemampuan memecahkan masalah antara siswa di kelas eksperimen dan kelas kontrol.

N-Gain

Perolehan

rata-rata *N-Gain* di kelas eksperimen dan di kelas kontrol yakni masing-masing 0,85 (kategori tinggi) dan 0,43 (kategori sedang). Selanjutnya dilakukan uji statistik inferensial.

H_0 : Tidak terdapat perbedaan peningkatan kemampuan memecahkan masalah antara siswa di kelas eksperimen dan di kelas kontrol.

H_1 : Terdapat perbedaan peningkatan kemampuan memecahkan masalah antara siswa di kelas eksperimen dan di kelas kontrol.

Tabel 3 Uji Perbedaan Rata-Rata Skor N-Gain
Kemampuan Memecahkan Masalah

	Mann-Whitney U	Z	Asymp Sig (2-tailed)	Kesimpulan
<i>N-Gain</i> Kemampuan Memecahkan Masalah	26,500	-5,708	0,000	H ₀ ditolak

Data pada tabel 3 menunjukkan bahwa $\text{sig. } 0,000 < \alpha$, maka H₀ ditolak sehingga terdapat perbedaan peningkatan kemampuan memecahkan masalah antara siswa di kelas eksperimen dan kelas kontrol.

B. Pembahasan

Hasil analisis statistik terhadap skor *pre-test* yang diuji pada $\alpha = 0,05$ menunjukkan tidak terdapat perbedaan kemampuan memecahkan masalah sehingga siswa dapat dikatakan memiliki tingkat kemampuan memecahkan masalah yang sama. Setelah perlakuan diberikan kepada siswa di masing-masing kelas, berdasarkan hasil analisis statistik terhadap skor *post-test* yang diuji pada $\alpha = 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor *post-test* kemampuan memecahkan masalah antara siswa di kelas eksperimen dan di kelas kontrol. Dengan demikian, meskipun kedua model yang diterapkan dalam penelitian ini mempengaruhi kemampuan memecahkan masalah pada masing-masing kelas, tetapi kelas dengan pembelajaran yang menerapkan model *Problem Based Learning* dapat meningkatkan kemampuan memecahkan masalah lebih baik dibandingkan kelas yang menerapkan model *Cooperative Learning Tipe Think Pair Share*.

Gonzales & Batanero (2016, hlm. 17) menjelaskan bahwa *Problem Based Learning* merupakan cara yang sangat efektif untuk meningkatkan kinerja dalam memecahkan masalah. Carlos & Rosell (2012, hlm. 540) menjelaskan bahwa *Problem Based Learning* berupaya untuk mendorong siswa menjadi siswa yang mandiri dalam mengelola informasi, berkolaborasi dengan orang lain, dan mengembangkan persepsi, makna serta cara mereka sendiri dalam memahami realitas. Seifert & Simmons (1997, hlm. 91) mengungkapkan tujuan dari *Problem Base Learning* salah satunya yaitu mengembangkan keterampilan siswa dalam memecahkan masalah. Morrales-Mann & Kaitell (2001, hlm. 18) menyimpulkan dari hasil penelitiannya mengenai penerapan PBL dalam kurikulum baru di Kanada bahwa PBL memberikan manfaat bagi siswa yaitu dalam meningkatkan kemandirian dalam belajar,

kemampuan berfikir kritis, kemampuan memecahkan masalah, dan kemampuan berkomunikasi. Hasil penelitian lain Wong and Lam (2007) menunjukkan bahwa diterapkannya PBL maka hasil belajar menjadi lebih baik terutama dalam aspek keterampilan. Dengan demikian, penelitian ini menjadi salah satu bukti untuk memperkuat bahwa *Problem Based Learning* dapat meningkatkan kemampuan memecahkan masalah khususnya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani aktivitas senam ritmik.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan memecahkan masalah antara siswa di kelas kontrol dan eksperimen tidak memiliki perbedaan sebelum perlakuan diberikan, sedangkan setelah perlakuan diberikan pada masing-masing kelas kemampuan memecahkan masalah diantara kedua kelas tersebut terdapat perbedaan. Selain itu, dalam peningkatannya pun kedua kelas tersebut memiliki perbedaan dimana kelas eksperimen lebih baik dibanding kelas kontrol.

Adapun masukan untuk peneliti selanjutnya yaitu agar dapat mengoptimalkan alokasi waktu, karena model PBL mengkonsumsi cukup banyak waktu sehingga guru harus cakap dalam mengelola kelas agar waktu terpakai secara efektif dan efisien. Selain itu, guru yang akan menerapkan model PBL sebaiknya guru yang telah ahli dalam mengajar agar situasi dan kondisi yang dapat menghambat pembelajaran dapat ditangani dengan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arends, Richard I. (2007). *Learning to Teach: Belajar untuk Mengajar Edisi Ketujuh Buku Dua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carlos, Jose & Rosell, Garcia. (2012). Struggles Over Corporate Social Responsibility Meanings in Teaching Practices: The Case of Hybrid Problem-Based Learning. *Management Learning*, 44(5), hlm. 537-555.
- Carson, Jamin. (2007). A Problem With Problem Solving: Teaching Thinking Without Teaching Knowledge. *The Mathematics Educator*, 17 (2), hlm. 7–14.
- Chaudhry, Nadeem Ghafoor & Rasool, Ghulam. (2012). A Case Study on Improving Problem Solving Skills of Undergraduate Computer Science Students. *World Applied Sciences Journal*, 20 (1), hlm. 34-39.
- Gall, Meredith D, Gall, Joyce P, & Borg, Walter R. (2003). *Educational Research an Introduction*. USA: Pearson Education, Inc.

- Gonzales, Rodriguez & Batanero, Fernandes. (2016). A Review of Problem-Based Learning applied to Engineering. *International Journal on Advances in Education Research*, 3 (1), hlm. 14-31.
- Mahendra, Agus.(2011). Kajian Terhadap Teori Khusus Pengajaran untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Penjas. FPOK IKIP Bandung
- Morales-Mann, E. T. & Kaitell, C. A. (2001). Problem-Based Learning in Canadian Curriculum. *Journal of Advanced Nursing*, 33(1), hlm. 13-19.
- Savage, Tom V., & Armstrong, David G. (1996). *Effective Teaching in Elementary Social Studies Third Edition*. New Jersey: Prentice Hall.
- Seifert, Edward H & Simmons, David. (1997). Learning Centered Schools Using a Problem-Based Approach. *Bulletin/March*, hlm 90-97.
- Simone, Christina De. (2014). Problem-Based Learning in Teacher Education: Trajectories of Change. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4 (12), hlm. 17-29.
- Sungur, Semra & Tekkaya, Ceren (2006). Effects of Problem Based Learning and Traditional Instruction on Self Regulated Learning. *The Journal of Educational Research*, 99 (5), hlm. 307-317.
- Trianto. (2009). *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif: Konsep, Landasan, dan Implementasinya pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Kenacana Prenada Media Group.
- Trilling, Bernie & Fadel, Charles. (2009). *21st Century Skills: Learning For Life in Our Times*. US: Jossey-Bass.
- Wong, Donna Kam Pun & Lam, Debbie Oi Bing (2007). Problem Base Learning in Social Work: A Study of student Learning Outcomes Research on Social Work Practice, 17 (1), hlm. 55-65.

**PERAN KEGIATAN EKSTRA KURIKULER FUTSAL TERHADAP HASIL
BELAJAR SISWA SMK KESEHATAN BHAKTI KENCANA
KOTA CIMAHI**

**Oleh:
Bambang Gatot Sugiarto
STKIP Pasundan Cimahi**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kegiatan ekstrakurikuler futsal terhadap hasil belajar siswa SMK Kesehatan Bhakti Kencana Kota Cimahi di tinjau dari hasil raport yang di capai siswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan instrument penelitian *kuesioner* dengan populasi 20 anggota ekstrakurikuler futsal SMK Kesehatan Bhakti Kencana Kota Cimahi. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data tentang peran kegiatan ekstrakurikuler futsal terhadap hasil belajar siswa SMK Kesehatan Bhakti Kencana Kota Cimahi, maka penulis mengambil kesimpulan: Kegiatan ekstrakurikuler futsal memiliki peranan yang signifikan terhadap hasil belajar siswa SMK Kesehatan Bhakti Kencana Kota Cimahi.

Kata kunci : Ekstrakurikuler futsal, Hasil belajar.

***THE USE OF FUTSAL AS EXTRACURRICULAR ACTIVITY AND IT'S EFFECT TO
STUDENTS' LEARNING RESULT OF SMK KESEHATAN
BHAKTI KENCANA CIMAHI***

ABSTRACT

This research aims to know the use of futsal as extracurricular activity and it's effect to students' learning result of SMK Kesehatan Bhakti Kencana Kota Cimahi based on the data from students progress report book. This research is using descriptive quantitative approach and questionnaire as an instrument with population of 20 members of futsal extracurricular of SMK Kesehatan Bhakti Kencana Cimahi. Based on the result after the research has been done, the writer conclude futsal extracurricular has a significant effect to students' learning result of SMK Kesehatan Bhakti Kencana Cimahi.

Keywords: Futsal Extracurricular, Result of learning

PENDAHULUAN

Belajar merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan perubahan dalam dirinya melalui pelatihan-pelatihan atau pengalaman-pengalaman. Menurut Baharuddin (2010: 11) “Belajar merupakan proses manusia untuk mencapai berbagai macam kompetensi, keterampilan, dan sikap. Belajar merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kata seperti membaca, mengamati, mendengarkan, meniru,

dan lain sebagainya”. (Sardiman, 2008: 22). “Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan”.

Kebutuhan belajar pada peserta didik diharapkan termaksimalkan melalui kegiatan ekstrakurikuler selain dari belajar dalam kegiatan intrakurikuler. Bakat dan minat terhadap suatu kegiatan yang diprogramkan dalam kegiatan ekstrakurikuler diharapkan pula dapat tersalurkan, sehingga potensi peserta didik dapat berkembang secara maksimal. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler yang terprogram dapat memberikan nilai-nilai positif bagi siswa dalam pemanfaatan waktu luang dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan siswa diluar jam kegiatan belajar mengajar kurikuler yang sangat potensial untuk menciptakan siswa-siswa yang kreatif, berinovasi, terampil, dan memiliki bakat. Kegiatan ekstrakurikuler ini sangat signifikan, karena banyak siswa yang meningkat keterampilannya dan pandai membagi waktu dengan banyak aktivitas yang dilakukan sehingga membuat siswa menjadi anak yang cerdas.

Adapun fungsi kegiatan ekstrakurikuler, antara lain:

1. Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat, dan minat mereka.
2. Sosial yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.
3. Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan, dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
4. Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir.

Sementara itu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dikembangkan di sekolah teratur berdasarkan tujuan yang akan dicapai. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga memperkenalkan berbagai cabang olahraga baik perorangan ataupun beregu, seperti yang telah berjalan di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Kota Cimahi. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Kota Cimahi adalah ekstrakurikuler futsal. Irawan (2009 :4) menyatakan bahwa:

Futsal merupakan olahraga permainan yang hampir sama dengan sepak bola tetapi dilakukan dalam ruangan dengan ukuran minimal satu lapangan basket. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari lima pemain termasuk penjaga gawang. Dimana dua tim tersebut memainkan dan

memperebutkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola.

Dalam olahraga futsal selain mengembangkan aspek psikomotor, siswa juga belajar mengenai sikap afektif yaitu hal-hal yang berkaitan dengan perilaku dan sikap. Dari segi afektif ini banyak tujuan dan manfaat yang diharapkan dapat tercapai oleh siswa dalam mengikuti pembelajaran futsal, diantaranya sikap sportif, memiliki rasa tanggung jawab, adanya keinginan bekerja sama, cepat mengambil keputusan, menghargai orang lain, dan lain-lain.

Maka dari itu, kegiatan ekstrakurikuler sangat berkaitan dengan hasil belajar peserta didik. Hasil belajar adalah sebuah kalimat yang terdiri dari dua kata yaitu hasil dan belajar. Antara kata hasil dan belajar mempunyai arti yang berbeda. Hasil belajar merupakan bagian terpenting dalam pembelajaran. Nana Sudjana (2009: 3) mendefinisikan, “Hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotor”.

Berdasarkan pertimbangan tersebut maka penulis ingin mengetahui bagaimana kegiatan ekstrakurikuler futsal dan hasil belajar siswa pada sekolah SMK Kesehatan Bhakti Kencana Kota Cimahi. Sedangkan permasalahan yang hendak diteliti pada penelitian ini adalah “Apakah kegiatan ekstrakurikuler futsal memberikan peran yang signifikan terhadap hasil belajar pada siswa SMK Kesehatan Bhakti Kencana Kota Cimahi?”.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini proses pemecahan masalah menggunakan metode deskriptif, menurut Nazir (2005: 54) “Metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang”. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang objek penelitian sehingga akan tercapai tujuan dari penelitian yang dilakukan, maka peneliti menggunakan teknik angket.

Lebih jelasnya lagi variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini, variabel bebas (X) adalah kegiatan ekstrakurikuler, sedangkan variabel terikatnya (Y) adalah hasil belajar siswa SMK Kesehatan Bhakti Kencana. Tujuan dari metode deskriptif, yaitu memusatkan pemecahan masalah-masalah yang terjadi pada masa sekarang dan data yang dikumpulkan mula-mula dipilih dan diklasifikasikan, kemudian dianalisa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penghitungan prosentase angket, uji prasyarat analisis data yaitu uji normalitas data dan uji homogenitas variansi populasi terlebih dahulu dilakukan sebelum melakukan pengujian hipotesis. Analisis angket dilakukan dengan menggunakan prosentase, kemudian tiap butir angket diinterpretasikan agar lebih jelas. Angket disebar kepada peserta didik dengan jenis jawaban SS (sangat setuju), S (setuju), R (ragu-ragu), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju).

Daftar pertanyaan angket dan prosentase jawaban untuk sub variabel kognitif terlampir Berikut ini tabulasi kriteria pengelompokan sub variabel kognitif:

Tabel 1
Tabulasi Kriteria Pengelompokan Sub Variabel Kognitif

Tabulasi Kriteria Pengelompokan Sub Variabel Kognitif					
No	Sub Variabel	Jawaban	Jumlah	Prosentase	Interpretasi
A	Kognitif	SS	90	34,6 %	Hampir setengahnya
		S	53	20,4%	Sebagian kecil
		R	27	10,4 %	Sebagian kecil
		TS	49	18,9 %	Sebagian kecil
		STS	41	15,7 %	Sebagian kecil
Jumlah			260		

Berikut ini tabulasi kriteria pengelompokan sub variabel afektif:

Tabel 2
Tabulasi Kriteria Pengelompokan Sub Variabel Afektif

No	Sub Variabel	Jawaban	Jumlah	Prosentase	Interpretasi
B	Afektif	SS	63	26,3 %	Hampir setengahnya
		S	74	30,8%	Hampir setengahnya
		R	6	2,5 %	Sebagian kecil
		TS	56	23,3 %	Sebagian kecil
		STS	41	17,1 %	Sebagian kecil
Jumlah			240		

Berikut ini tabulasi kriteria pengelompokan sub variabel psikomotor:

Tabel 3

Tabulasi Kriteria Pengelompokan Sub Variabel Psikomotor

No	Sub Variabel	Jawaban	Jumlah	Prosentase	Interpretasi
C	Psikomotor	SS	55	18,3 %	Sebagian kecil
		S	80	26,7 %	Hampir setengahnya
		R	6	2 %	Sebegian kecil
		TS	92	30,7 %	Hampir setengahnya
		STS	67	22,3 %	Sebegian kecil
Jumlah			300		

Uji normalitas dilakukan setelah prosentase angket selesai dihitung. Hal ini dilakukan untuk menilai normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis dari setiap data kelompok perlakuan. Pengujian prasyarat untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal dilakukan dengan menggunakan program olah data SPSS versi 22.0. Sedangkan untuk mengetahui homogenitas varians populasi dari seluruh kelompok perlakuan dilakukan pengujian homogenitas varians dengan menggunakan juga dengan program olah data SPSS versi 22.0

Uji normalitas data dilakukan dengan uji kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Rangkuman hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel 4

Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data Menggunakan Kolmogorov-Smirnov Pada Taraf Signifikansi $\alpha = 0.05$

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.87388375
Most Extreme Differences	Absolute	.117
	Positive	.117
	Negative	-.090
Test Statistic		.117

Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}
------------------------	---------------------

Pada tabel 4 tersebut terlihat bahwa data hasil belajar (Y) berdasarkan variabel peran kegiatan ekstrakurikuler futsal (X) yang diuji normalitasnya dengan uji Kolmogorov-Smirnov dengan SPSS memberikan nilai signifikansi $> 0,050$. Dengan demikian disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu prasyarat uji F dalam penelitian telah terpenuhi.

Pengujian homogenitas varians juga dilakukan menggunakan uji *Levene's* yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian yang telah dikumpulkan berasal dari populasi yang homogen dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Kriterianya adalah jika didapat signifikan hitung $>$ signifikan tabel maka disimpulkan data homogen atau sebaliknya. Hasil uji homogenitas variansi selengkapnya disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 5
Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Variansi
Populasi Menggunakan Uji Levene's dengan
Taraf Signifikansi $\alpha = 0.05$
Test of Homogeneity of Variances

Hasil Belajar

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.160	4	11	.380

Berdasarkan output spss di atas diketahui bahwa nilai signifikansi variabel hasil belajar (Y) berdasarkan variabel peran kegiatan ekstrakurikuler futsal (X) $= 0,380 > 0,05$ artinya data variabel hasil belajar (Y) berdasarkan variabel peran kegiatan ekstrakurikuler futsal (X) mempunyai varian yang sama atau homogen.

Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan dengan teknik analisis korelasi product moment (Pearson) dengan bantuan program SPSS.

Berikut adalah hasil pengujiaanya:

Tabel 6
(Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi Variabel)

Interkorelasi	<i>R</i>
Prestasi Belajar	0,101

Setelah penghitungan koefisien korelasi variabel, penghitungan dilanjutkan dengan pengujian signifikansi koefisien korelasi.

Tabel 7
(Hasil Uji Signifikansi Koefisien Korelasi)

Korelasi	t-hitung	t-tabel	kesimpulan
Rxy	3,375	1,734	Signifikan

Hasil penghitungan dan uji signifikansi pada tabel 7 dapat dikemukakan bahwa hasil penghitungan dan uji signifikansi korelasi antara kegiatan ekstrakurikuler dengan hasil belajar dengan uji-t menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} pada tingkat kepercayaan 0,05 dan derajat kebebasanya 18. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi tersebut signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, data menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler futsal memberikan peran yang positif terhadap hasil belajar pada siswa SMK Kesehatan Bhakti Kencana Kota Cimahi. Berdasarkan data yang diperoleh pula, menunjukkan hasil bahwa kegiatan ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu faktor yang berperan terhadap hasil belajar.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai peran kegiatan ekstrakurikuler futsal terhadap hasil belajar siswa SMK Kesehatan Bhakti Kencana Kota Cimahi yaitu berdasarkan uji validitas angket peran ekstrakurikuler futsal, terdapat 40 butir pernyataan tes yang valid dan bisa dipakai menjadi alat ukur, serta memiliki tingkat reliabilitas sempurna dengan $r_{11} = 0,884$ dan besarnya koefisien korelasi antara peran ekstrakurikuler dengan hasil belajar pada siswa adalah 0,101 yang berarti pendidikan jasmani mempunyai pengaruh yang rendah terhadap minat belajar olahraga pada siswa. Dan pada pengujian hipotesis dengan menggunakan pendekatan uji t, di dapat 3,375 lebih kecil

dari pada t tabel dengan taraf nyata 0,5 dan dk = (n-2). Yaitu 1,37. Hal tersebut menunjukkan bahwa peran kegiatan ekstrakurikuler futsal terhadap hasil belajar siswa SMK Kesehatan Bhakti Kencana Kota Cimahi signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 2010, Jakarta: Rineka Cipta
- Google.*Peran*. Tersedia: <http://id.wikipedia.org/wiki/Peran> [15Mei2015]
- Google.*Ekstrakurikuler*. Tersedia: <http://id.wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler> [9April2015]
- Google.*Kegiatan*. Tersedia: [http:// id.wikipedia.org/wiki/Kegiatan](http://id.wikipedia.org/wiki/Kegiatan) [9April2015]
- Google.*Belajar*. Tersedia: [http:// id.wikipedia.org/wiki/Belajar](http://id.wikipedia.org/wiki/Belajar) [9April2015]
- Google.*Futsal*. Tersedia: <http://id.wikipedia.org/wiki/Futsal> [9April2015]
- Sudjana, Nana, (2009), *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, Bandung: Sinar Baru Agresindo
- Dimiyati, Mudjiono, (2006), *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta: Rineka Cipta
- Slameto, (2003), *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta
- Irawan, (2009), *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: PT Pena Budi Aksara
- Zain Afrinuddin, H.S.E (2013). *Tingkat Pengetahuan Taktik Dan Strategi Futsal Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 7 Yogyakarta*. Skripsi Sarjana pada UNY Yogyakarta
- Nurhasan.(2011). *Dasar-Dasar Statistika Penjas*.Modul. Universitas Pendidikan Indonesia Bandung: UPI Bandung.
- Nurhasan.(2013).*Modul Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung.
- Abdullah.I.S (2012).*Aplikasi Komputer Dalam Penyusunan Karya Ilmiah*. Jakarta: Pustaka Mamdiri

PENGARUH PERMAINAN TARGET SIMPAI TERHADAP HASIL BELAJAR *FREE THROW* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS X SMAN 1 PURWADADI SUBANG

Cecep Supriadi, S.Pd., M.Pd.
Prodi PJKR STKIP Sebelas April Sumedang
csup2581@yahoo.com HP. 081320598855

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya hasil belajar *shooting* yaitu pada *free throw*. Siswa putri kelas X SMAN 1 Purwadadi masih awam melakukan permainan bola basket dan mereka masih kesulitan melakukan *free throw*, dikarenakan posisi ring yang jauh dari lapangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperbaiki proses pembelajaran penjas materi permainan bola basket terutama pada *free throw* dan meningkatkan hasil belajar *free throw*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan instrumen yaitu tes *shooting free throw*. Berdasarkan hasil pengolahan data, permainan target simpai memberikan pengaruh positif dan memberikan pengaruh yang besar terhadap hasil belajar *shooting free throw* dalam permainan bola basket yaitu sebesar 0,17 %.

Kata Kunci: Permainan target simpai, *shooting free throw*, dan bola basket.

A. Pendahuluan

1. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap anak. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi anak. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses usaha melalui aktivitas jasmani, yang sebelumnya dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan, perkembangan, meningkatkan kemampuan, dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam

rangka mencapai tujuan pendidikan. Berdasarkan kurikulum penjas SMA, mata pelajaran pendidikan jasmani terdiri dari cabang atletik, senam, beladiri, dan permainan-permainan yang meliputi permainan bola kecil dan bola besar. Salah satu jenis permainan bola besar adalah permainan bola basket. Siswa sangat senang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani khususnya permainan-permainan bola besar terutama permainan bola basket.

Bola basket adalah olahraga bola besar yang dimainkan secara berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Tujuan dari permainan bola basket adalah mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah kemasukan bola ke keranjang sendiri. Dalam permainan bola basket terdiri dari beberapa teknik dasar, di antaranya adalah *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Berdasarkan pengamatan di lapangan yaitu di SMAN 1 Purwadadi Kabupaten Subang pada siswa putri kelas X ditemukan permasalahan yaitu rendahnya hasil belajar *shooting* tepatnya *free throw*. Hal tersebut terjadi karena siswa putri kelas X baru mengenal permainan bola basket dan mereka merasa kesulitan melakukan *free throw* karena posisi ring basket yang sangat tinggi.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut penulis mencoba menerapkan suatu cara dalam pembelajaran yakni dengan memodifikasi ring basket dengan menggunakan target simpai. Target simpai ini dimaksudkan agar siswa dapat melakukan *free throw* dengan mudah, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Bagaimana pengaruh permainan target simpai terhadap hasil belajar *free throw* dalam permainan bola basket pada siswa putri kelas X SMAN 1 Purwadadi Subang?
- b. Seberapa besar pengaruh permainan target simpai terhadap hasil belajar *free throw* dalam permainan bola basket pada siswa putri kelas X SMAN 1 Purwadadi Subang?

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode eksperimen, karena sesuai dengan karakter dan permasalahan yang ditemukan, penulis akan melakukan percobaan untuk mengetahui sebab akibat dari perlakuan tersebut.

C. Pembahasan

1. Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan, permainan dimainkan oleh dua regu masing-masing terdiri dari lima pemain setiap regu, berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri sedikit mungkin.

Keterampilan yang harus dimiliki setiap pemain bola basket di antaranya adalah *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bola basket yang mengharuskan setiap regu untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke basket lawan dan mencegah terjadinya kemasukkan dipihak sendiri. Kemampuan setiap regu di dalam melakukan tembakan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya di dalam menembak. Oleh karena itu unsur menembak merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan ketrampilannya dengan latihan. Menurut jenisnya tembakan terdiri dari: *set shot*, *lay-up shot*, *underhand shot*, *jump shot*, *hook shot*, *dunking*, *reverse lay-up*, *apping (tip-in)*.

Free throw adalah kesempatan bagi seorang pemain untuk mendapatkan satu angka tanpa dihalangi, yang dilakukan dari belakang garis tembakan hukuman dan di dalam setengah lingkaran. Sebelum melakukan tembakan bebas, kebanyakan para pemain bersikap santai dengan cara memantul-mantulkan bola beberapa kali ke lantai sekalian mengambil nafas panjang.

Selama tembakan bebas, para pemain yang tidak berposisi sebagai penembak berbaris di daerah yang telah ditandai di sepanjang kedua sisi dari area terlarang. Tim bertahan mengambil tempat di sisi yang paling dekat dengan latar belakang. Tambahan, satu pemain bertahan biasanya ditempatkan untuk menerima lemparan dari pantulan atau *rebound*, pemain bertahan ini harus siap untuk menyerang balik pada saat tembakan bebas telah berakhir. Tahapan pelaksanaan *free throw* adalah sebagai berikut: pandangan (*sight*), keseimbangan (*balance*), posisi tangan, irama menembak, dan *follow through* (gerak lanjutan).

2. Media Pembelajaran

Media pembelajaran adalah segala bentuk dan saluran yang dapat digunakan dalam suatu proses penyajian informasi dalam pembelajaran. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemampuan atau

keterampilan, sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar. Oleh karena proses pembelajaran merupakan proses komunikasi dan berlangsung dalam suatu sistem, maka media pembelajaran menempati posisi yang cukup penting sebagai salah satu komponen sistem pembelajaran. Tanpa media, komunikasi tidak akan terjadi dan proses pembelajaran sebagai proses komunikasi juga tidak akan bisa berlangsung secara optimal. Media pembelajaran adalah komponen integral dari sistem pembelajaran.

a. Tujuan Media Pembelajaran

Tujuan media pembelajaran sebagai alat bantu pembelajaran yaitu sebagai berikut: mempermudah proses pembelajaran, meningkatkan efisiensi proses pembelajaran, menjaga relevansi antara materi pelajaran dengan tujuan belajar, dan membantu konsentrasi pembelajar dalam proses pembelajaran.

b. Fungsi Media Pembelajaran

Media pembelajaran dapat berguna untuk menimbulkan kegairahan belajar, memungkinkan interaksi yang lebih langsung antara siswa dengan lingkungan dan kenyataan serta kemungkinan siswa untuk belajar secara individual sesuai dengan kemampuan dan minatnya masing-masing. Manfaat media pembelajaran sebagai alat bantu dalam proses pembelajaran adalah sebagai berikut: pengajaran lebih menarik perhatian pembelajar sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar, bahan pengajaran akan lebih jelas maknanya, sehingga dapat lebih dipahami pembelajar, serta memungkinkan pembelajar menguasai tujuan pengajaran dengan baik, metode pembelajaran bervariasi, tidak semata-mata hanya komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata lisan pengajar, pembelajar tidak bosan, dan pengajar tidak kehabisan tenaga, pembelajar lebih banyak melakukan kegiatan belajar, sebab tidak hanya mendengarkan penjelasan dari pengajar saja, tetapi juga aktivitas lain yang dilakukan seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasikan dan lain-lainnya.

c. Modifikasi dalam Pembelajaran Penjas

Memodifikasi sarana dan prasarana merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani agar pembelajaran dapat mencerminkan *Development Appropriate Practice* (DAP). Oleh karena itu, DAP termasuk di dalamnya *body scaling* atau ukuran tubuh siswa, harus selalu dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi sarana dan prasarana dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Modifikasi disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/sarana dan

prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan lainnya.

Tujuan memodifikasi dalam pelajaran pendidikan adalah sebagai berikut: siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan siswa dapat melakukan pola gerak secara benar. Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat tersampaikan dan disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan secara intensif.

3. Permainan Target Simpai

Permainan target simpai adalah permainan yang menggunakan media simpai, permainan ini akan mendapatkan skor apabila bola atau bentuk lain yang sejenis dengan melempar atau memukul dengan terarah mengenai sasaran simpai yang telah ditentukan. Permainan target simpai sebagai perantara latihan menembak atau memukul dengan menggunakan jarak yang ditentukan dalam bentuk modifikasi. Contoh latihan yang digunakan yaitu latihan menembak bebas atau *free throw* pada permainan bola basket. Media simpai tersebut sebagai media latihan menembak *free throw* menjadikan pengganti ring basket dengan dimodifikasi sebagai permainan target, agar saat menembak bisa fokus dan tepat sasaran sebelum melakukan tembakan *free throw* yang sebenarnya.

Simpai mempunyai ukuran-ukuran yang sesuai digunakan, ukuran simpai pada umumnya sebagai berikut: diameter: 40 cm, 60 cm, 80 cm, dan 90 cm, tebal: 8-12 mm, berat: 300 gram.



Gambar 1
Simpai Plastik

Berdasarkan berbagai uraian tersebut dapat penulis jelaskan bahwa media simpai adalah alat atau metodik dan teknik yang digunakan sebagai perantara komunikasi guru dan murid dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara guru dan siswa dalam proses pendidikan pengajaran di sekolah. Mengenai fungsi media simpai itu sendiri pada mulanya hanya dikenal sebagai alat bantu dalam kegiatan belajar mengajar yakni memberikan pengalaman visual pada anak dalam rangka mendorong motivasi belajar, memperjelas, dan mempermudah konsep yang kompleks dan abstrak menjadi lebih sederhana, konkrit, serta mudah dipahami.

4. Belajar *Free Throw* menggunakan Permainan Target Simpai

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pembelajaran *free throw* menggunakan target simpai adalah sebagai berikut.

- a. Guru menyajikan masalah kepada siswa dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan yang merangsang untuk berfikir. Tidak ada penjelasan atau demonstrasi karena pemecahan masalahnya bersumber dari anak.
- b. Siswa harus memikirkan sebuah prosedur yang dibutuhkan, maksudnya adalah suatu rangkaian gerakan yang harus dilakukan dalam melakukan *free throw*.
- c. Dalam melakukan gerakan tersebut, siswa mencoba mencari jalan keluar agar bisa melakukan *free throw* sebaik dan seakurat mungkin. Guru hanya menjadi penasihat, seperti menjawab pertanyaan dari siswa yang nantinya akan membantu siswa, mendorong dan memotivasi siswa, serta memberikan komentar kepada siswa.
- d. Mengamati, mengevaluasi, dan berdiskusi. Setiap siswa perlu memperoleh kesempatan untuk menemukan jawaban dan mengamati apa yang ditemukan siswa lainnya. Aneka hasil temuan dapat dipertunjukkan oleh anak secara perorangan.
- e. Penghalusan dan perluasan. Setelah mengamati pemecahan yang dilakukan siswa, siswa diberikan kesempatan mengemukakan gagasannya, melakukan kembali suatu gerakan yang siswa temukan dengan mendiskusikan gagasannya dengan yang lainnya.

Penerapan permainan target simpai terhadap keterampilan *free throw* dalam permainan bola basket dalam pelaksanaan pembelajarannya yakni pertama-tama dalam kegiatan pendahuluan, guru membariskan siswa, berdo'a, dan pemanasan yang sesuai dan mengarah pada materi inti, yang kemudian dilanjutkan dengan penjelasan materi yang akan diajarkan, selain guru yang menjelaskan secara singkat dan sederhana, dalam permainan target simpai ini guru memotivasi siswa supaya lebih mampu mencari informasi mengenai materi *free throw* dari berbagai sumber, termasuk untuk saling bertukar informasi sesama peserta didik. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan inti permainan target simpai ini lebih

mengutamakan siswa yang harus kreatif dan inisiatif dalam mengeksplorasi keterampilan *shooting*, dan menemukan keterampilannya masing-masing. Dalam permainan target ini guru bertindak sebagai pengawas pelaksanaan pembelajaran. Dalam kegiatan penutup siswa dimotivasi agar lebih aktif dalam bertanya tentang pembelajaran *free throw* yang telah dilakukan dan guru dapat memberikan evaluasi dan perbaikan kepada siswa.

5. Hasil Penelitian

Data dari hasil penelitian ini diperoleh melalui tes *shooting free throw* dalam permainan bola basket. Setelah data diidentifikasi, langkah selanjutnya adalah melakukan pengolahan dan analisis data dengan menggunakan rumus-rumus statistik yang meliputi pengujian normalitas dan signifikansi sehingga dapat diketahui jawaban dari rumusan masalah dan dapat membuktikan hipotesis yang diajukan. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil pengolahan data, penulis informasikan berikut ini.

a. Data Hasil Tes

1) Nilai Rata-Rata dan Standar Deviasi

Tabel 1

Rata-rata dan Standar Deviasi Nilai Tes Awal dan Tes Akhir

	Periode Tes	Rata-rata	Standar Deviasi
(Menggunakan Permainan Target Simpai)	Tes Awal	4,6	1,35
	Tes Akhir	7,2	1,02
	Peningkatan	2,6	1,18

2) Uji Normalitas Data Tes Awal dan Tes Akhir

Tabel 2

Nilai L_{hitung} dan L_{tabel} Data Tes Awal dan Tes Akhir

	Periode Tes	L_{hitung}	L_{tabel}	Tafsiran
(Menggunakan Permainan Target Simpai)	Tes Awal	0,1700	0,1840	Normal

Tes Akhir 0,1707 0,1840 Normal

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai L_{hitung} tes awal dan tes akhir kedua kelompok sampel lebih kecil dari nilai L_{tabel} pada taraf nyata = 0,05 artinya data tersebut berdistribusi normal.

3) Uji Peningkatan (Signifikansi) Hasil Belajar *Shooting Free Throw*.

Tabel 3
Hasil Uji Peningkatan (Signifikansi)

	t_{hitung}	t_{tabel}	Tafsiran
(Menggunakan Permainan Target Simpai)	3,055	1,713	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, pada kelompok nilai $t_{hitung} = 3,055$ dan nilai t_{tabel} pada taraf nyata (α) = 0,05 dalam db ($n - 1$) = 23 diperoleh $t_{tabel} = 1,713$. Dengan demikian t_{hitung} berada di luar batas interval t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,055 > 1,713$).

b. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembelajaran dilakukan dengan perlakuan menggunakan permainan target simpai. Pada awal pertemuan terlebih dahulu dilakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal hasil belajar yang diperoleh siswa pada saat *shooting free throw* dalam permainan bola basket. Pertemuan kedua sampai dengan pertemuan keempat siswa belajar pembelajaran *shooting free throw* dalam bola basket menggunakan media simpai dengan ukuran diameter simpai 40, 60, 80 dan 90. Media simpai diletakan di lantai. Pertemuan kelima sampai dengan pertemuan kedelapan siswa belajar pembelajaran *shooting free throw* dalam permainan bola basket menggunakan media simpai dengan ukuran diameter simpai 40, 60, 80 dan 90. Media simpai diletakan di tembok dengan jarak 3,60 meter dari posisi menembak dan tinggi 3,05 meter. Dan pada pertemuan kesembilan sampai dengan pertemuan kesebelas siswa belajar pembelajaran *shooting free throw* dalam permainan bola basket menggunakan media simpai dengan ukuran diameter simpai 40, 60, 80 dan 90. Media simpai diletakan di lantai dengan jarak 3,60 meter dari posisi menembak. Simpai diletakan di tembok dengan jarak 3,60 meter dari posisi menembak dan tinggi 3,05 meter. Setelah selesai pembelajaran selama dua belas

kali pertemuan, diadakan tes akhir pada pertemuan ke dua belas untuk mengetahui hasil belajar siswa setelah diberikan perlakuan menggunakan permainan target simpai.

Berdasarkan analisis data uji peningkatan (signifikansi) hasil belajar siswa berbeda signifikan pada taraf nyata (α) = 5% atau 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan hasil belajar dengan perlakuan menggunakan permainan target simpai khususnya pada *shooting free throw* dalam permainan bola basket

Hal tersebut dibuktikan dari uji peningkatan (signifikansi) bahwa hasil t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} . Hal ini disebabkan karena pada saat pembelajaran, siswa yang harus kreatif dan inisiatif dalam permainan target simpai, dan menemukan keterampilannya masing-masing. Dalam permainan target simpai ini guru bertindak sebagai pengawas pelaksanaan pembelajaran.

Pada saat pembelajaran terakhir, guru melakukan penilaian sikap melalui observasi kepada semua siswa. Hal ini dilakukan untuk melihat sikap siswa selama pembelajaran berlangsung dan pada aspek bagian mana yang harus lebih ditingkatkan lagi oleh siswa tersebut. Secara umum sikap siswa selama pembelajaran menggunakan permainan target simpai menunjukan positif. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar siswa mendapatkan skor observasi yang besar dan termasuk dalam kriteria baik.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian penerapan permainan target simpai pada pembelajaran *free throw* dalam permainan bola basket pada siswa putri kelas X SMAN 1 Purwadadi Subang adalah sebagai berikut.

1. Permainan target simpai memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar *free throw* pada siswa putri kelas X SMAN 1 Purwadadi Subang.
2. Permainan target simpai memberikan pengaruh positif sebesar 0,17 %. terhadap hasil belajar *free throw* pada siswa putri kelas X SMAN 1 Purwadadi Subang. Besarnya pengaruh positif terhadap hasil belajar *free throw* dalam permainan bola basket dengan menggunakan permainan target simpai ini dibuktikan dengan uji peningkatan yang menunjukkan pengaruh positif yang besar pada taraf nyata (α) = 0,05 ($t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,055 > 1,713$) yaitu sebesar 0,17 %.

E. DaftarPustaka

Ambler. (2008). *Petunjuk untuk Pelatih & Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.

Ateng, A. (1993). *Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Dikti, Depdikbud.

- Dauer, V. P. and Pangrazi, R. D. 1989. *Dynamic Physical Education for. Elementary School Children*. Macmillan.
- Heriawan, dkk. (2012). *Metodologi Pembelajaran*. Serang-Banten: LP3G.
- Husdarta, J.S. dan Saputra, Y.M. (2010). *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Husdarta, J.S. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Salim. A. (2008). *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: Nuansa.
- Sugiono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2009). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: Bintang Warli Artika.
- Suherman, A. (2014). *Statistik Pendidikan Jasmani*. Bandung: PGSD Pendidikan Jasmani UPI Kampus Sumedang.
- Sukardi.(2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wisell, H. (1996). *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran*. Jakarta: Bumi Aksara.

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN STAD DAN DIRECT TEACHING TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Dadang Budi Hermawan, M.Pd

STKIP Sebelas April Sumedang

dadangb79@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas III SDN Rancamulya Sumedang Utara masih kurang baik, dari hasil observasi yang penulis lakukan, siswa kurang memperoleh pengalaman pembelajaran yang bervariasi dan menantang. Penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen terhadap siswa kelas III SD Negeri Rancamulya sebanyak 24 orang. Data penelitian ini dikumpulkan melalui tes lompat gaya jongkok dalam permainan lompat jauh. Setelah mendapat perlakuan dengan menggunakan model pembelajaran STAD dan *direct teaching*. Hal itu terlihat dari peningkatan nilai rata-rata dan hasil perhitungan uji t. Berdasarkan hasil penghitungan Uji t pada kelompok A (Model STAD) diperoleh t_{hitung} sebesar 10,25 yang lebih besar dari nilai t_{tabel} pada taraf nyata (α) 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) 11 diperoleh 2,201 dengan demikian hipotesis berada dalam daerah penolakan, artinya bahwa lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan STAD berpengaruh secara signifikan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas III SD Negeri Rancamulya. Demikian juga hasil penghitungan uji t pada kelompok B (*Direct Teaching*) diperoleh t_{hitung} sebesar 10,93 yang lebih besar dari nilai t_{tabel} pada taraf nyata (α) 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) 11 diperoleh 2,201 dengan demikian hipotesis berada dalam daerah penolakan, artinya bahwa lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan model pembelajaran *direct teaching* berpengaruh secara signifikan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas III SD Negeri Rancamulya. Berdasarkan uji signifikansi perbedaan rata-rata, diperoleh hasil penghitungan dengan nilai t_{hitung} sebesar -0,02 lebih kecil dari t_{tabel} pada taraf nyata (α) 0,05 dan derajat kebebasan (dk) 22 sebesar 2,074 berada dalam daerah penerimaan hipotesis nol (H_0). Dengan demikian antara tipe STAD dan *direct teaching* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap lompat jauh gaya jongkok. Artinya kedua model pembelajaran tersebut sama pengaruhnya terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas III SD Negeri Rancamulya.

Kata Kunci: STAD, *Direct Teaching*, dan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

PEDAHULUAN

Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit atau lompat tiga, lompat tinggi dan lompat galah. Keempat jenis nomor lompat ini selalu dilombakan dalam kejuaraan nasional, regional ataupun internasional. Sebagai nomor lompat yang selalu dilombakan, keempat jenis lompat ini harus selalu dibina dan dikembangkan prestasinya sedini mungkin. Artinya pembinaan harus dimulai dari usia dini. Sesuai dengan pendapat Muhtar (2012: 52) bahwa, "Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama (mungkin di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya". Menurut Amari (1966: 46) "Lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat". Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus-putus.

Untuk mencapai pembelajaran gerak dasar siswa yang baik dalam lompat jauh, perlu didukung melalui pendekatan-pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan. Berbeda lagi apabila pembelajaran teknik lompat jauh yang dilakukan di areal sekolah, Wiarto (2013: 32) menyatakan sebagai berikut. “Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis”.

Namun pada pembelajaran pendidikan jasmani pemahaman konsep saja tidaklah cukup untuk dapat mengajar pendidikan jasmani secara efektif, guru juga harus bisa memahami model pembelajaran supaya guru bisa mengorganisasi lingkungan untuk dapat menggiring siswa berinteraksi dan mempelajari bagaimana belajar.

Model *Student Team-Achievement Division* STAD pertama kali dikembangkan oleh Robert Slavin, dimana siswa ditempatkan dalam kelompok non-kompetitive. Semua kelompok diberi tugas yang sama, diberi alokasi waktu pengerjaan tugas dengan waktu yang sama, sementara itu guru selalu siap membantu siswa manakala mengalami kesulitan dan terakhir setiap team menunjukkan hasil belajarnya baik dari sisi pengetahuan maupun keterampilan yang dipelajarinya.

Rahayu (2013: 212) menyatakan bahwa, “Dasar teori dari model pembelajaran *direct teaching* yaitu mengambil filosofi dasar dari aliran behavioristik dimana stimulus dan respons memegang peranan penting”. Siswa diajarkan untuk melakukan suatu kegiatan dengan benar dan kontrol yang ketat dari guru. Biasanya model pembelajaran ini lebih berpusat pada guru atau *teacher centered* dimana guru adalah sumber utama dari semua perencanaan yang ada, guru menentukan isi, tempat, aktivitas belajar dan peningkatan pembelajaran.

Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas III SDN 1 Rancamulya kurang baik, hasil observasi yang penulis lakukan adalah siswanya kurang memperoleh pengalaman pembelajaran yang bervariasi dan menantang. Pada saat peserta didik melakukan lompat jauh mereka merasa sulit untuk melakukan apalagi bagi siswa pemula yang baru mau belajar bermain lompat jauh, sering terjadi beberapa masalah seperti ketika sedang melakukan *take off* atau menolak dari papan tolakan, kadang pelompat membentuk sudut yang kecil atau terlalu besar, sehingga jarak horizontal yang dihasilkan lebih pendek. Sedangkan untuk mencapai jarak yang lebih jauh, kekuatan *power* tungkai yang diharapkan dapat menolak dengan baik ternyata kurang sempurna. Atas dasar pengamatan, analisa dan

pengalaman tersebut, penulis ingin mencoba meneliti pengaruh dua model pembelajaran yang kiranya dapat memberikan sumbangan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam permainan lompat jauh.

TEORI DAN METODE

A. TEORI

1. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang perlu dilatihkan sejak dini agar kelak atlet bisa meraih prestasi secara maksimal. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh mungkin. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Soegito dkk (2007: 143) sebagai berikut .”Ada tiga cara, sikap melayang yaitu : 1) Gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), 2) Gaya lenting (waktu di udara badan dilentangkan) dan 3) Gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara)”. Teknik dalam melakukan lompat jauh terdiri dari lari awalan yang diikuti dengan gerak tolakan lalu gerakan melayang atau sikap badan di udara dan sikap mendarat.

2 Model Pembelajaran STAD (*Student Team Achievement Division*)

Metode STAD merupakan salah satu model pembelajaran yang dikembangkan berdasarkan teori Psikologi sosial. Dalam teori ini sinergi yang muncul dalam kerja kooperatif menghasilkan motivasi yang lebih daripada individualistik dalam lingkungan kompetitif. Kerja kooperatif meningkatkan perasaan positif satu dengan lainnya, mengurangi keterasingan dan kesendirian, membangun hubungan dan menyediakan pandangan positif terhadap orang lain.

Student Team-Achievement Division (STAD) pertama kali dikembangkan oleh Robert Slavin, dimana siswa ditempatkan dalam kelompok non-kompetitive. Semua kelompok diberi tugas yang sama, diberi alokasi waktu pengerjaan tugas dengan waktu yang sama, sementara itu guru selalu siap membantu siswa manakala mengalami kesulitan dan terakhir setiap team menunjukkan hasil belajarnya baik dari sisi pengetahuan maupun keterampilan yang dipelajarinya. Berikutnya setiap team diberi kesempatan untuk memperbaiki hasil yang sudah diperolehnya, penilaian dilakukan dengan cara melihat hasil antara yang pertama dan kedua. STAD ini juga merupakan bagian dari *cooperative learning*.

Model pembelajaran STAD secara garis besar langkah pembelajarannya yaitu seperti yang dikemukakan oleh Suherman (2009: 23) sebagai berikut.

Garis besar langkah model pembelajaran STAD meliputi:

1. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran
2. Guru membagi siswa kedalam beberapa kelompok, masing-masing terdiri dari 5-8 orang
3. Guru menyampaikan dan menjelaskan permasalahan yang ingin dipecahkan oleh masing-masing team
4. Guru memberi kesempatan kepada semua team untuk bekerja sama melaksanakan tugas dan menunjukan hasil terbaiknya melalui suatu tes dan dicatat hasilnya
5. Guru melakukan diskusi dan penjelasan tentang berbagai alternatif meningkatkan skor kelompok
6. Guru memberikan kesempatan kedua kepada semua team untuk bekerja sama berlatih meningkatkan skor dilanjutkan dengan pengetesan ulang untuk mengetahui peningkatannya
7. Guru memberikan penilaian keberhasilan team berdasarkan skor perolehan tes kedua dikurangi skor perolehan kesatu
8. Guru membantu siswa untuk melakukan refleksi atau evaluasi terhadap penyelidikan mereka dan proses-proses yang mereka gunakan.

STAD merupakan bagian dari *cooperatif learning* oleh karena itu sistem sosial yang tercermin dalam pembelajaran STAD adalah kooperatif, resfektif, dan kolaborativ. Hal ini terjadi karena sifat-sifat yang seperti itu merupakan faktor inti dari keberhasilan pembelajaran STAD. Pemberian nilai didasarkan pada jumlah peningkatan skor total hasil team. Hanya team yang mendapatkan skor, dengan demikian para siswa akan termotivasi meningkatkan skor temannya yang masih tertinggal.

3 Model Pembelajaran *Direct Teaching*

Menurut Rahayu (2013: 212) “Dasar teori dari model pembelajaran *direct teaching* yaitu mengambil filosofi dasar dari aliran behavioralistik dimana stimulus dan respons memegang peranan penting”. Siswa diajarkan untuk melakukan suatu kegiatan dengan benar dan kontrol yang ketat dari guru. Biasanya model pembelajaran ini lebih berpusat pada guru atau *teacher centered* dimana guru adalah sumber utama dari semua perencanaan yang ada, guru menentukan isi, tempat, aktivitas belajar dan peningkatan pembelajaran seperti apa yang diungkapkan oleh Rahayu (2013: 212) “Model pembelajaran *direct teaching* adalah model yang menuntut siswa melaksanakan apa yang direncanakan oleh guru dengan konsekuensi adanya *reward*.”

Model pembelajaran *direct teaching* secara garis besar langkah pembelajarannya yaitu seperti yang dikemukakan oleh Suherman (2009: 9) sebagai berikut. Langkah model pembelajaran *direct teaching* meliputi :

- a. Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan siswa
- b. Menjelaskan dan mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan
- c. Membimbing pelatihan
- d. Mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik
- e. Memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan.

Dalam pembelajaran *direct teaching* ciptakan atmosfir pembelajaran positif, hindari istilah tidak bisa diganti dengan istilah belum bisa serta utamakan pada atmosfir yang mengakibatkan siswa tidak saling meledek, mencaci maki melainkan selalu bekerja keras, tekun berlatih dan selalu melakukan yang terbaik yang dapat dilakukannya.

Walaupun model ini namanya *direct teaching* namun dalam beberapa hal guru tetap harus memperhatikan siswanya, menurut Suherman (2009: 10) Prinsip-prinsip pengelolaan kegiatan belajar dalam model pembelajaran *direct teaching* diantaranya adalah:

- a. Tugas ajar hendaknya disesuaikan dengan tingkat perkembangan keterampilan, minat dan pengetahuan siswa tentang aktivitas yang akan dilakukannya
- b. Siswa diberi kesempatan untuk mencoba berlatih pada level yang dipilihnya sendiri
- c. Agar tidak terjadi malpraktik siswa diberi kesempatan untuk internalisasi sebelum berlatih
- d. Feedback hendaknya selalu diberikan oleh gurunya selama proses latihan berlangsung
- e. Pada saat sudah menguasai bentuk latihan siswa diberi kesempatan untuk berlatih independen hingga mampu melakukan pada level fiksasi.

Dalam model pembelajaran ini juga siswa belajar dari hal yang mudah ke hal yang sukar, dari yang sederhana ke yang kompleks, siswa harus dengan jelas bisa mengerti tugas yang menjadi bahan ajar dan dipelajari termasuk kriteria keberhasilan. Dalam pembelajaran siswa berhak untuk mendapatkan umpan balik agar terjadinya proses belajar dengan benar.

4 Belajar Lompat Jauh menggunakan Model STAD

Lompat jauh menggunakan model pembelajaran STAD yaitu dimulai dengan, guru menjelaskan tujuan pembelajaran, guru membagi siswa kedalam beberapa kelompok, masing-masing terdiri dari 5-8 orang, guru menyampaikan dan menjelaskan permasalahan yang ingin dipecahkan oleh masing-masing regu, guru memberi kesempatan kepada semua team untuk bekerja sama melaksanakan tugas dan menunjukkan hasil terbaiknya melalui suatu tes dan dicatat hasilnya, guru melakukan diskusi dan penjelasan tentang berbagai alternatif

meningkatkan skor kelompok, guru memberikan kesempatan kedua kepada semua team untuk bekerja sama berlatih meningkatkan skor dilanjutkan dengan pengetesan ulang untuk mengetahui peningkatannya, guru memberikan penilaian keberhasilan team berdasarkan skor perolehan tes kedua dikurangi skor perolehan kesatu, guru membantu siswa untuk melakukan refleksi atau evaluasi terhadap penyelidikan mereka dan proses-proses yang mereka gunakan.

STAD merupakan bagian dari *cooperative learning* oleh karena itu sistem sosial yang tercermin dalam pembelajaran STAD adalah kooperatif, resfektif, dan kolaborativ. Hal ini terjadi karena sifat-sifat yang seperti itu merupakan faktor inti dari keberhasilan pembelajaran STAD. Pemberian nilai didasarkan pada jumlah peningkatan skor total hasil team. Hanya team yang mendapatkan skor, dengan demikian para siswa akan termotivasi meningkatkan skor temannya yang masih tertinggal.

5 Belajar Lompat Jauh menggunakan Model *Direct Teaching*

Belajar Lompat Jauh menggunakan Model pembelajaran *direct teaching* secara garis besar langkah pembelajarannya yaitu, Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan siswa, Menjelaskan dan mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan, membimbing pelatihan, mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik, Memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan.

Dalam pembelajaran *direct teaching* ciptakan atmosfir pembelajaran positif, hindari istilah tidak bisa diganti dengan istilah belum bisa serta utamakan pada atmosfir yang mengakibatkan siswa tidak saling meledek, mencaci maki melainkan selalu bekerja keras, tekun berlatih dan selalu melakukan yang terbaik yang dapat dilakukannya. Walaupun model ini namanya *direct teaching* namun dalam beberapa hal guru tetap harus memperhatikan siswanya.

B. METODE

Begitu pentingnya suatu metodologi dalam suatu penelitian maka seorang peneliti harus benar-benar memahami karakteristik suatu penelitian tersebut, sehingga nantinya disesuaikan dengan metode apa yang seharusnya diterapkan. Untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang penulis ajukan, penulis melakukan penelitian dengan menggunakan metode penelitian eksperimen. Penulis menggunakan metode ini karena sesuai dengan tujuan peneliti yaitu ingin mengetahui pengaruh model pembelajaran STAD dan *direct teaching* terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Desain penelitian memberikan gambaran tentang prosedur untuk mendapatkan informasi atau data yang diperlukan untuk menjawab seluruh pertanyaan penelitian. Desain eksperimen yang penulis gunakan, yaitu desain *pre test*

dan *post test*. Karena populasi tidak terlalu banyak, maka penulis mengambil semua populasi untuk dijadikan sampel. Sampel diambil secara total sampling. Adapun sampel tersebut dibagi kedalam dua kelompok yaitu 12 orang merupakan kelompok A yang diberi *treatment* dengan menggunakan model pembelajaran *cooperative* tipe STAD dan 12 orang kelompok B yang diberi *treatment* dengan menggunakan model pembelajaran *direct teaching*. Alat yang digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, yaitu tes Lompat Jauh gaya jongkok yang diambil dari buku tes dan pengukuran pendidikan olahraga Widiastuti (2011: 195), tes tersebut berlaku untuk semua sampel kelompok perlakuan. Dalam melakukan pengetesan untuk memperoleh data, penulis melaksanakan sebanyak dua kali, yaitu tes awal dan tes akhir. Untuk mengolah data yang merupakan skor-skor mentah dan hasil tes awal dan tes akhir, dipengolahan secara statistik dengan taraf nyata (α) 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir selanjutnya diolah sesuai dengan prosedur yang telah diterapkan sebelumnya berkaitan dengan permasalahan yang diajukan tersebut, dapat penulis uraikan sebagai berikut.

Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku

Menghitung data hasil tes awal dan tes akhir untuk mencari nilai rata-rata dan simpangan baku kedua kelompok yang dibandingkan. Hasil perhitungan nilai rata-rata (\bar{x}) dan simpangan baku (S) tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1

Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku

No	Kelompok Sampel yang dibandingkan	Tes awal		Tes akhir	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S
1	Kelompok A (Model Pembelajaran STAD)	220,83	18,84	260,92	27,21
2	Kelompok B (Model Pembelajaran <i>Direct Teaching</i>)	222,92	18,62	269,17	31,26

Dari tabel 1 diatas dapat kita lihat bahwa hasil perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dari masing-masing kelompok sudah diperoleh, langkah selanjutnya adalah menguji normalitas distribusi data dengan uji liliefors.

Uji Normalitas Data

Data hasil penghitungan uji normalitas dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Hasil Penghitungan Uji Normalitas Distribusi Data

No	Kelompok Sampel	Kelompok Tes	Lo _{Hitung}	Lo _{Tabel}	Kesimpulan
1.	Kelompok A (Model Pembelajaran STAD)	Tes Awal	0,1031	0,242	Normal
2.	Kelompok B (Model Pembelajaran <i>Direct Teaching</i>)		0,1186	0,242	Normal
3.	Kelompok A (Model Pembelajaran STAD)	Tes Akhir	0,1621	0,242	Normal
4.	Kelompok B (Model Pembelajaran <i>Direct Teaching</i>)		0,1492	0,242	Normal

Tabel 2 diatas adalah hasil penghitungan uji normalitas data tes awal dan tes akhir kedua kelompok sampel yang dibandingkan tersebut, diperoleh nilai Lo_{hitung} dari kelompok A dan kelompok B ternyata lebih kecil dari Lo_{tabel} yaitu 0,242 pada taraf nyata (α) 0,05 dengan (dk) 11 dengan demikian kelompok sampel tersebut memiliki data distribusi Normal.

Uji Homogenitas Variansi Kedua Kelompok Sampel

Menghitung homogenitas kedua kelompok sampel dengan menggunakan uji kesamaan dua variansi. Hasil penghitungan uji homogenitas ini dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Variansi Kedua Kelompok Sampel

Variansi	F _{Hitung}	F _{Tabel}	Kesimpulan
Tes Awal	1,02	2,82	Homogen

Tes Akhir

1,32

2,82

Homogen

Berdasarkan hasil penghitungan uji homogenitas kesamaan dua variansi kedua kelompok sampel yang dibandingkan pada taraf nyata (α) pembilang 11 dan (dk) penyebut 11 dari daftar distribusi F diperoleh $F_{\text{Tabel}} (11,11)$ sebesar 2,82. Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi F dengan taraf nyata (α) 0,05 dan derajat kebebasan (dk) = $n_1 - 1$, apabila F_{hitung} lebih kecil atau sama dengan F_{Tabel} ($F < F_{1/2 \alpha} (V_1 - V_2)$), maka data tes itu Homogen. Dengan demikian kedua variansi diatas adalah Homogen.

Uji Signifikansi Perbedaan Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir dari Kedua Kelompok Sampel

Dalam menguji dan menganalisa perbedaan peningkatan model pembelajaran STAD dan *direct teaching* terhadap lompat jauh gaya jongkok, terlebih dahulu harus diketahui nilai rata-rata dan simpangan baku dari selisih peningkatan hasil belajar pada masing-masing kelompok. Hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku tersebut dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.

Hasil Penghitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Peningkatan Hasil Belajar Kedua Kelompok Sampel

No.	Kelompok Sampel yang Dibandingkan	\bar{B}	S_b
1.	Kelompok A (Model Pembelajaran STAD)	40,08	13,53
2.	Kelompok B (Model Pembelajaran <i>Direct Teaching</i>)	46,25	14,64

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata dan simpangan baku selisih dari pengukuran tes awal dan tes akhir kedua kelompok sampel tersebut.

Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Belajar lompat jauh gaya jongkok

Adapun hasil penghitungan dan pengujian derajat peningkatan tersebut pada masing-masing kelompok yang dibandingkan diperoleh dengan menggunakan uji kesamaan dan rata-

rata. Hal ini digunakan karena distribusi kedua kelompok tersebut normal dan homogen. Hasil penghitungan dan uji signifikansi peningkatan hasil belajar pada kedua kelompok tersebut dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5
Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan
Lompat Jauh Gaya Jongkok

No.	Kelompok Sampel yang Dibandingkan	t _{Hitung}	t _{Tabel}	Kesimpulan
1.	Kelompok A (Model Pembelajaran STAD)	10,25	2,201	Ho ditolak (terdapat peningkatan yang signifikan)
2.	Kelompok B (Model Pembelajaran <i>Direct Teaching</i>)	10,93	2,201	Ho ditolak(terdapat peningkatan yang signifikan)

Berdasarkan hasil penghitungan Uji t pada kelompok A (model pembelajaran STAD) diperoleh t_{hitung} sebesar 10,25 yang lebih besar dari nilai t_{tabel} pada taraf nyata (α) 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) 11 diperoleh 2,201 dengan demikian hipotesis berada dalam daerah penolakan, artinya bahwa lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan model pembelajaran STAD berpengaruh secara signifikan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas III SD Negeri Rancamulya Sumedang Utara.

Demikian juga hasil penghitungan uji t pada kelompok B (model pembelajaran *direct teaching*) diperoleh t_{hitung} sebesar 10,93 yang lebih besar dari nilai t_{tabel} pada taraf nyata (α) 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) 11 diperoleh 2,201 dengan demikian hipotesis berada dalam daerah penolakan, artinya bahwa lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan model pembelajaran *direct teaching* berpengaruh secara signifikan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas III SD Negeri Rancamulya Sumedang Utara.

Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Tes Awal dan Tes Akhir dari Kedua Kelompok Sampel

Adapun hasil penghitungan dan uji signifikansi kedua kelompok yang dibandingkan tersebut, dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6.
Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Perbedaan Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir dari Kedua Kelompok Sampel

No.	Kelompok Sampel yang Dibandingkan	t _{hitung}	t _{tabel}	Kesimpulan
1.	Hasil Eksperimen Kelompok A dan B	-0,02	2,074	Ho diterima (tidak ada perbedaan yang signifikan)

Berdasarkan uji signifikansi perbedaan rata-rata, diperoleh hasil penghitungan dengan nilai t_{hitung} sebesar -0,02 lebih kecil dari t_{tabel} pada taraf nyata (α) 0,05 dan derajat kebebasan (dk) 22 sebesar 2,074 berada dalam daerah penerimaan hipotesis nol (H_0). Dengan demikian antara model pembelajaran STAD dan model pembelajaran *direct teaching* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap lompat jauh gaya jongkok. Artinya kedua model pembelajaran tersebut sama pengaruhnya terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas III SD Negeri Rancamuly Sumedang Utara.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penghitungan Uji t pada kelompok A (model pembelajaran STAD) diperoleh t_{hitung} sebesar 10,25 yang lebih besar dari nilai t_{tabel} pada taraf nyata (α) 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) 11 diperoleh 2,201 dengan demikian hipotesis berada dalam daerah penolakan, artinya bahwa lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan model pembelajaran STAD berpengaruh secara signifikan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas III SD Negeri Rancamulya Sumedang Utara.

Demikian juga hasil penghitungan uji t pada kelompok B (model pembelajaran *direct teaching*) diperoleh t_{hitung} sebesar 10,93 yang lebih besar dari nilai t_{tabel} pada taraf nyata (α) 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) 11 diperoleh 2,201 dengan demikian hipotesis berada dalam daerah penolakan, artinya bahwa lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan model pembelajaran *direct teaching* berpengaruh secara signifikan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas III SD Negeri Rancamulya Sumedang Utara.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang penulis kemukakan, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Model Pembelajaran STAD (Kelompok A) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil pengujian tersebut diperoleh bahwa t_{hitung} (10,25) yang lebih besar dari t_{tabel} pada tingkat kepercayaan atau signifikansi taraf nyata (α)=0,05 dengan dk ($n-1$) = 11, harga t_{tabel} dari daftar distribusi t diperoleh 2,201 dengan demikian hipotesis berada dalam daerah penolakan, artinya lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan model pembelajaran STAD berpengaruh secara signifikan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas III SD Negeri Rancamulya.
2. Model Pembelajaran *Direct Teaching* (Kelompok B) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil pengujian tersebut diperoleh bahwa t_{hitung} (10,93) yang lebih besar dari t_{tabel} pada tingkat kepercayaan atau signifikansi taraf nyata (α)=0,05 dengan dk ($n-1$) = 11, harga t_{tabel} dari daftar distribusi t diperoleh 2,201 dengan demikian hipotesis berada dalam daerah penolakan, artinya lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan model pembelajaran *direct teaching* berpengaruh secara signifikan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas III SD Negeri Rancamulya.
3. Berdasarkan uji signifikansi perbedaan rata-rata, diperoleh hasil penghitungan dengan nilai t_{hitung} sebesar -0,02 lebih kecil dari t_{tabel} pada taraf nyata (α) 0,05 dan derajat kebebasan (dk) 22 sebesar 2,074 berada dalam daerah penerimaan hipotesis nol (H_0). Dengan demikian antara model pembelajaran *cooperative* tipe STAD dan model pembelajaran *direct teaching* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap lompat jauh gaya jongkok. Artinya kedua model pembelajaran tersebut sama pengaruhnya terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas III SD Negeri Rancamulya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2000. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Huda, Miftahul. (2011). *Cooperative Learning*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Husdarta, JS dan Saputra, Yudha M. (2010). *Belajar dan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : Dewa Ruchi.
- Javier, Jess (2009). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Pioner Jaya.
- Engkos (2013). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo.

- Marno dan Idris,M (2008). Strategi dan Metode Pengajaran.Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Muhtar, Tatang. (2012). Atletik . Bandung : Bintang WarliArtika.
- Rahayu, Ega Trisna. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta.
- Rosdiani, Dini. (2012). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Adang. (2009). *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung : FPOK UPI Bandung.
- Sukmadinata, Syaodih, Nana.(2012). *Metode Penelitian Pendidikan*.Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Trianto. (2009). *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*. Jakarta : Kencana.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.

HUBUNGAN MINAT BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR PERMAINAN TRADISIONAL ENKLEK MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLARAGA DAN KESEHATAN

**Dian Permana, M.Pd; Drs. H. Acep Ruswan, M. Pd; Monica Agustina, S.Pd.
STKIP PURWAKARTA**

E-mail: stkip.purwakarta@gmail.com / dian.coach@gmail.com

ABSTRAK

Minat belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dan prestasi belajar siswa dalam pengetahuan, kognitif, dan afektif. Permainan tradisional merupakan suatu permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu di dalam kehidupan masyarakat dan diajarkan secara turun-temurun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan minat belajar dengan hasil belajar permainan tradisional mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Sebanyak 40 siswa diambil sebagai sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dan menggunakan metode penelitian deskriptif teknik korelasional. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket dengan menggunakan skala likers. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan alat uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov*, uji homogenitas dengan *Lavene statistic*, dan uji *independent samples test* untuk melihat hubungan kedua variabel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata minat belajar adalah 174,73 dan nilai rata-rata hasil belajar permainan tradisional adalah 82,72. Nilai Sig (tailed) atau *p* value sebesar 0,500 di mana $> 0,05$. Karena $> 0,05$ maka hipotesis diterima, artinya secara statistik pada probabilitas 0,05 terdapat hubungan antara minat belajar dengan hasil belajar permainan tradisional mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Kata kunci: Minat belajar, hasil belajar, permainan tradisional.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana utama dalam membentuk dan menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas baik melalui pendidikan di rumah maupun melalui pendidikan di sekolah. Tanpa adanya pendidikan di rumah maupun di sekolah akan sulit untuk mencetak kualitas sumber daya manusia yang baik dan dapat menentukan masa depan bangsa sendiri. Sekolah sebagai lembaga pendidikan dituntut untuk selalu meningkatkan kualitas atau mutu suatu sekolah itu sendiri dengan kerangka pendidikan nasional.

Sebagaimana ditetapkan dalam UU No 2 tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional, “Pendidikan Nasional bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia Indonesia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, mandiri, maju, tangguh, cerdas, kreatif, terampil, tertib, bekerja keras, profesional, dan bertanggung jawab, serta sehat jasmani dan rohani. Proses belajar mengajar merupakan inti dari suatu kegiatan pendidikan sebagai inti dari kegiatan pendidikan, proses belajar adalah suatu upaya untuk mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan tujuan itu sendiri adalah “usaha untuk memberikan perumusan hasil yang diharapkan siswa subjek belajar, setelah menyelesaikan atau memperoleh pengalaman belajar.”

Sekolah merupakan tumpuan dan harapan orang tua, dan masyarakat yang bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Sesuai dengan UUD 1945 dan perubahannya (1945:14) tentang pendidikan dan kebudayaan, yakni pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu sistem Pendidikan Nasional yang meningkatkan keimanan dan ketaqwaan serta akhlak mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa yang diatur dengan undang-undang.

Setiap individu yang menjalani suatu proses pendidikan pastinya menginginkan hasil yang optimal. Untuk mencapainya harus ada interaksi dalam setiap proses pembelajaran. Minat belajar siswa tidak tergantung pada suatu aspek, banyak faktor yang mempengaruhi bangkitnya minat belajar siswa diantaranya faktor guru, orang tua, masyarakat di lingkungannya, teman-teman, bahkan diri nya sendiri.

Minat mengerjakan tugas di rumah maupun di sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan suatu prestasi belajar siswa. Untuk menjadi seorang siswa yang mampu melaksanakan tanggung jawab tersebut dengan baik, maka siswa dituntut untuk senantiasa aktif. Tanpa adanya kesadaran akan sebuah minat belajar dari dalam diri siswa maka sulit sekali untuk mencapai prestasi yang maksimal dari suatu pembelajaran. “Faktor yang timbul dari dalam diri siswa berupa faktor biologis seperti faktor kesehatan misalnya cacat mental, sedangkan faktor psikologisnya seperti kecerdasan, bakat, minat, perhatian serta motivasi belajar siswa” (Slameto, 2010:74)

Menurut Sukmadinata (2005:153), “prestasi atau hasil belajar (*achievement*) “merupakan realisasi dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang”. Penguasaan hasil belajar dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik.:

Permainan tradisional merupakan suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu, yang sarat dengan nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat dan diajarkan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Dari permainan ini, anak-anak akan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya, memperoleh pengalaman yang berguna dan bermakna, mampu membina hubungan dengan sesama teman, meningkatkan perbendaharaan kata, serta mampu menyalurkan perasaan-perasaan yang tertekan dengan tetap melestarikan dan mencintai budaya bangsa (Euis Kurniati, 2016: 2).

Permainan tradisional, secara umum memberikan kegembiraan kepada anak-anak yang melakukannya. Pada umumnya, permainan ini memiliki sifat-sifat yang universal sehingga permainan yang muncul di suatu daerah mungkin juga muncul di daerah lainnya, hal ini menunjukkan bahwa setiap permainan tradisional yang berasal dari suatu daerah tertentu dapat juga dilakukan oleh anak-anak di daerah lainnya. Pada umumnya, tiap-tiap daerah memiliki cara yang khas dalam melakukan permainan tradisional.

Pada dasarnya setiap siswa mempunyai potensi yang perlu dikembangkan dan di realisasikan di dalam bentuk prestasi nyata, salah satunya adalah prestasi belajar siswa. Mengenai pencapaian hasil belajar siswa berasal dari siswa sendiri dan berasal dari luar siswa. Faktor yang berasal dari siswa sendiri salah satunya adalah minat belajar dan faktor dari luar siswa adalah keluarga, guru, lingkungan tempat tinggal dan lingkungan sekolah sehingga dalam mencapai tujuan belajar maka siswa di tuntut untuk memiliki minat belajar.

Sehubungan dengan masalah tersebut dalam kesempatan ini peneliti bermaksud mengkajinya dalam judul "*Hubungan Minat Belajar dengan Hasil Belajar Permainan Tradisional Engklek Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*". Berdasarkan uraian dalam rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah 1). untuk mengetahui minat belajar siswa, 2). untuk mengetahui hasil belajar permainan tradisional mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, 3). untuk mengetahui hubungan minat belajar siswa dengan hasil belajar permainan tradisional mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

LANDASAN TEORI

1. Minat Belajar

Menurut Sardiman (2007:77), "minat adalah suatu kondisi yang terjadi apabila seseorang melihat ciri-ciri atau arti sementara situasi yang dihubungkan dengan keinginan-keinginan atau kebutuhan-kebutuhan sendiri." Menurut Bloom (1982:77), "minat adalah apa yang disebutnya sebagai *subject-related affect*, yang di dalamnya termasuk minat dan sikap terhadap materi pelajaran. Bloom juga menunjukkan bahwa prestasi dan *subject-related affect* saling berhubungan dan saling mempengaruhi. Prestasi yang tinggi meningkatkan afek positif, di mana afek yang positif ini membuat prestasi menjadi lebih tinggi dan prestasi yang lebih tinggi ini juga membuat afek semakin positif. Demikian sebaliknya, prestasi yang rendah menurunkan afek positif, yang menekan prestasi selanjutnya dan ini lebih lanjut menurunkan lagi afek positif."

Perasaan subjektif siswa tentang mata pelajaran atau seperangkat tugas dalam pelajaran banyak dipengaruhi oleh persepsinya tentang mampu tidaknya ia dalam merampungkan tugas-tugas itu. Pada gilirannya, persepsinya adalah berdasarkan pada riwayat sebelumnya dengan tugas semacam itu dan terutama penilaian sebelumnya mengenai hasil belajar dalam tugas-tugas ini.

Pengertian minat belajar adalah sikap ketaatan pada kegiatan belajar, baik menyangkut perencanaan jadwal belajar maupun inisiatif melakukan usaha tersebut dengan sungguh-sungguh (Olivia, 2011). Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minat.

Dalam hubungannya dengan kegiatan belajar, minat menjadi motor penggerak untuk dapat mencapai tujuan yang diinginkan, tanpa dengan minat, tujuan belajar tidak akan tercapai. Dari definisi minat di atas, kiranya dapat ditegaskan di sini bahwa minat merupakan dorongan dalam diri seseorang atau faktor yang menimbulkan ketertarikan atau perhatian secara efektif, yang menyebabkan dipilihnya suatu objek atau kegiatan yang menguntungkan, menyenangkan, dan lama-kelamaan akan mendatangkan kepuasan dalam dirinya.

Minat secara psikologis banyak dipengaruhi oleh perasaan senang dan tidak senang yang terbentuk pada setiap fase perkembangan fisik dan psikologis anak. Pada tahap tertentu, regulasi rasa senang dan tidak senang ini akan membentuk pola minat. Munculnya pola minat ketika sesuatu yang disenangi berubah menjadi tidak disenangi sebagai dampak dari perkembangan psikologis dan fisik seseorang.

Secara psikologis, menurut Munandar (2014:9), “fase perkembangan minat berlangsung secara bertingkat dan mengikuti pola perkembangan individu itu sendiri. Di samping itu, kematangan individu juga mempengaruhi perkembangan minat, Karena semakin matang secara psikologis maupun fisik, maka minat juga akan semakin kuat dan terfokus pada objek tertentu. Pada awalnya, minat terpusat pada diri sendiri, hal-hal yang menjadi kepunyaan, kemudian berpusat pada orang lain, termasuk pada objek-objek yang ada dalam lingkungannya”.

Berangkat dari konsep bahwa minat merupakan motif yang dipelajari, yang mendorong dan mengarahkan individu untuk menemukan serta aktif dalam kegiatan-kegiatan tertentu, akan dapat diidentifikasi indikator-indikator minat dengan menganalisis kegiatan-kegiatan yang dilakukannya atau objek-objek yang dijadikan kesenangan. Minat merupakan faktor yang sangat penting dalam kegiatan belajar siswa. Suatu kegiatan yang dilakukan tidak sesuai dengan minat siswa akan memungkinkan berpengaruh negative terhadap hasil belajar siswa yang bersangkutan. Dengan adanya minat dan tersedianya rangsangan yang ada sangkut pautnya dengan diri siswa, maka siswa akan mendapatkan kepuasan batin dari kegiatan belajar.

2. Hasil Belajar

Menurut Sukmadinata (2005:153), “prestasi atau hasil belajar (*achievement*) “merupakan realisasi dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang”. Penguasaan hasil belajar dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik”.

Secara sederhana, yang dimaksud dengan hasil belajar siswa adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. Karena belajar itu sendiri merupakan suatu proses dari seseorang yang berusaha untuk memperoleh suatu bentuk perubahan perilaku yang relative menetap. Dalam kegiatan pembelajaran atau kegiatan instruksional, biasanya guru menetapkan tujuan

belajar. Anak yang berhasil dalam belajar adalah yang berhasil mencapai tujuan-tujuan pembelajaran atau tujuan instruksional.

3. Permainan Tradisional Engklek

Santrock dalam Euis Kurniati (2016:2), menjelaskan bahwa “permainan tradisional (*play*) ialah suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri. Permainan merupakan suatu aktivitas bermain yang di dalamnya telah memiliki aturan yang jelas dan disepakati Bersama”. Docket & Fleer dalam Euis Kurniati (2016:2) menjelaskan bahwa “*at about the time children start school, games become important. Games are characterised by the explicitness of rules and by the imposition of some form of sanction if the rules are broken*”. Hoorn dalam Euis Kurniati (2016:2), menyatakan bahwa “*games with rules play* merupakan permainan yang melibatkan kesetiaan dan komitmen pada aturan-aturan permainan yang ada dan telah disepakati bersama. Pada permainan ini, aturan harus disetujui oleh setiap pemain sebelum game (permainan) dilakukan”.

Permainan tradisional merupakan suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu, yang sarat dengan nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat dan diajarkan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Dari permainan ini, anak-anak akan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya, memperoleh pengalaman yang berguna dan bermakna, mampu membina hubungan dengan sesama teman, meningkatkan perbendaharaan kata, serta mampu menyalurkan perasaan-perasaan yang tertekan dengan tetap melestarikan dan mencintai budaya bangsa.

Permainan tradisional, secara umum memberikan kegembiraan kepada anak-anak yang melakukannya. Pada umumnya, permainan ini memiliki sifat-sifat yang universal sehingga permainan yang muncul di suatu daerah mungkin juga muncul di daerah lainnya, hal ini menunjukkan bahwa setiap permainan tradisional yang berasal dari suatu daerah tertentu dapat juga dilakukan oleh anak-anak di daerah lainnya. Pada umumnya, tiap-tiap daerah memiliki cara yang khas dalam melakukan permainan tradisional.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif “Metode kuantitatif di namakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama di gunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian (Sugiyono, 2014: 7)”.

Karena metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Definisi lain menyebutkan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak

menuntut penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian pula pada tahap kesimpulan penelitian akan lebih baik bila disertai dengan gambar, table, grafik, atau tampilan lainnya. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN di Kabupaten Purwakarta dengan jumlah siswa 40 orang terdiri laki-laki 20 orang dan perempuan 20 orang.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, diketahui bahwa kemampuan minat belajar dengan hasil belajar permainan tradisional engklek mengalami kenaikan dilihat dari nilai hasil pembelajaran yang dilaksanakan. Berdasarkan data yang diperoleh bahwa skor rata-rata hampir sama. Permasalahan tersebut bisa terjadi karena model pembelajaran yang digunakan selama ini menggunakan metode konvensional/ceramah atau dengan kata lain kurangnya variasi yang digunakan. Proses pembelajaran tidak berpusat kepada siswa sehingga kurangnya antusias dan keaktifan siswa dalam belajar.

Data uji hipotesis dengan menggunakan aplikasi SPSS v 23 pada tabel 4.7 sebagai berikut:

Tabel 1
Uji Hipotesis Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
MINAT BELAJAR	Equal variances assumed	28,771	0,000	43,694	78	0,500	92,000	2,106	87,808	96,192

	Equal variances not assumed			43,6 94	51,00 1	0,500	92,000	2,106	87,77 3	96,22 7
--	--	--	--	------------	------------	-------	--------	-------	------------	------------

Pada Tabel 1 diketahui bahwa dengan melihat nilai Sig (tailed) atau p value. Pada kasus di atas nilai p value sebesar 0,500 di mana $> 0,05$. Karena $> 0,05$ maka hipotesis diterima, artinya data tersebut terdapat hubungan minat belajar dengan hasil belajar permainan tradisional.

Di dalam hasil belajar permainan tradisional engklek siswa sangat tinggi dapat dilihat dari hasil belajar permainan tradisional engklek dengan rata-rata hasil belajar 82,73. Siswa pun sangat antusias aktif di dalam kegiatan pembelajaran. Setelah data yang didapatkan dan melalui analisis data untuk menjawab rumusan masalah menggunakan *software SPSS v 23* diperoleh bahwa rata-rata minat belajar adalah 174,73 dan rata-rata hasil belajar permainan tradisional 82,73. Selain itu dapat dilihat uji korelasi dengan rumus Spearman Brown adalah 0,84 dari hasil tersebut dapat dinyatakan reliabel.

Berdasarkan hasil diatas maka penelitian ini bermakna bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara minat belajar dengan hasil belajar permainan tradisional engklek mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan uraian hasil analisis data pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Minat belajar siswa SMPN di Kabupaten Purwakarta termasuk dalam kategori tinggi,
2. Hasil belajar permainan tradisional engklek mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga termasuk dalam kategori tinggi dan,
3. Terdapat hubungan antara minat belajar dengan hasil belajar permainan tradisional engklek mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Berdasarkan uraian hasil analisis terhadap kesimpulan hubungan minat belajar dengan hasil belajar permainan tradisional mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Penulis memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada guru, diharapkan guru lebih meningkatkan pengetahuan, kepercayaan dan kesenangan siswa pada mata pelajaran PJOK dengan melakukan modifikasi pada materi tertentu agar siswa lebih nyaman dalam melakukan pembelajaran PJOK di lapangan.
2. Kepada siswa, diharapkan harus dapat meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan agar menyukai pelajaran pendidikan jasmani, menerima pendidikan jasmani, senang berolahraga, dan suka dengan materi yang di berikan, dan menerima materi yang di berikan setiap pembelajaran.

3. Kepada peneliti lain, diharapkan mengadakan penelitian ke arah yang lebih menyeluruh agar memperoleh penemuan yang lebih terperinci tentang hubungan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan hasil belajar permainan tradisional dan menemukan topik-topik hubungan mengenai mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, karena segala sesuatu yang akan dilakukan didasari dengan hasil pembelajaran tersebut, dan demi meningkatkan khasanah keilmuan khususnya dibidang pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Atmodjo, J. Tri. (2005). *Modul Penelitian Korelasi* (artikel). Jakarta: Fikom Universitas Mercubuana Jakarta.
- Ayu, Sapitri. (2014). *Hubungan Minat Belajar dengan Prestasi Belajar pada semua Mata Pelajaran Siswa Kelas V SDN Muara Bulian*. Jambi: Rineka Cipta.
- Barokah. (2011). *Indikator Minat Belajar*. (online)
(<http://pedomanskripsi.blogspot.com/2014/05/indikatorminatbelajar.html>)
- Diakses tanggal 21 Mei 2014.
- Bloom. (1982). *Minat Belajar*. Jakarta: Kencana.
- Dimiyati, Mudjiono. (2006). *Hasil Belajar*. Bandung: Jaya pustaka.
- Djamarah, Saiful Bahri. (2002). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Evi, Mayura. (2014). *Hubungan Antara Minat Belajar Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VI di SDN 20/I Jembatan Mas*. Jembatan Mas:Kencana.
- Faenkel, J.R dan Wellen, N.E. (2008). *How to Design and Evaluate research in Education*. New York: McGraw-Hill.
- Kurniati, Euis. (2016). *Permainan Tradisional dan Perannya dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*. (online) Jakarta: Kencana. <http://assets.kompas.com/>
- McMilan, J dan Schumacher, S. (2003). *Research in Education*. New York: Longman.
- Narawati, Umi. (2007). *Kriteria Presentase Peneliaan Skor*. Jakarta. Jaya Pustaka
- Purwanto. (2002). *Prestasi Belajar*. Jakarta: Balai Pustaka.

- Ritonga, Rahman. (1997). *Statistika untuk Penelitian Psikologi dan Penelitian*. Jakarta: Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi UI.
- Sardiman. (2007). *Minat Belajar*. Jakarta: Kencana.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, Nana. (2009). *Pretasi Belajar*. Jakarta: Winatsari.
- Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung. Pusat Bahasa Depdiknas.
- Sukamadinata, Nana Syaodih. (2003). *Psikologi Belajar*. (online) <http://asboelismu.blogspot.com/2014/05>. Diakses tanggal 14 mei 2014
- Sukardi. (1988). *Minat Belajar*. Jakarta: Kencana.
- Sunarto. (2005). *Faktor-faktor utama belajar*. (online) ([http://www.faktor_faktor_prestasi belajar.id](http://www.faktor_faktor_prestasi_belajar.id)) Diakses tanggal 26 Mei 2014
- Susanto, Ahmad. (2013). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana.
- Syamsuddin dan Vismaia S. Damaianti. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan Bahasa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tabrani, A at all. (1989). *Pendekatan dalam PBM*. Bandung: Remaja Karya.
- UUD 1945 dan Perubahannya. (1945). Jakarta: Kencana.
- Wicaksono, Bayu. (1989). *UU Nomor 2 Tahun 1989 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Puskom. (online) (<http://repository.unila.ac.id/id/eprint/16>) Diakses tanggal 15 Mei 2017

MODEL TES BATTERY BOLABASKET UNTUK SISWA TINGKAT SMA DI KECAMATAN CICALENGKA

Faisal Lubay, M.Pd

STKIP Purwakarta, Jl. Veteran no. 108 Purwakarta

Email : bebelubay@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini adalah model tes battery bolabasket untuk siswa tingkat SMA di Kecamatan Cicalengka. Yang menjadi latar belakang penulisan ini adalah cocok atau tidaknya alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan yang dimiliki oleh siswa laki-laki tingkat SMA. Masalah penelitian dalam skripsi ini adalah, berapa besar tingkat validitas dan reliabilitas baterai tes modifikasi tes bolabasket dari Nurhasan dan Lehsten untuk siswa laki-laki tingkat SMA. Berkaitan dengan hal tersebut penulis mengadakan pengukuran terhadap butir-butir modifikasi tes yang terdapat dalam baterai tes keterampilan bermain bolabasket yang terdiri dari: *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *lay-up shoot*. Penulisan skripsi ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik *test-retest* dan memakai tes sebagai alat ukur untuk memperoleh data. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki SMA se-Kecamatan Cicalengka yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, dan yang dijadikan sampel penelitiannya yaitu siswa laki-laki SMA se-Kecamatan Cicalengka yang terpilih berjumlah 30 orang. Dengan menggunakan jenis sampel *non probability* sampling dengan teknik *purposive*. Alasan penggunaan jenis dan teknik tersebut karena didasarkan atas ciri-ciri, sifat dan karakteristik tertentu yang dimiliki sampel merupakan unsur-unsur pokok yang digunakan dalam penelitian ini adalah relevan.

Kata kunci : Bolabasket, Model Tes Battery, Bola Basket

PENDAHULUAN

Prestasi berbagai cabang olahraga salah satunya ditentukan dari penguasaan teknik dasar masing-masing cabang olahraga. Oleh karena itu teknik dasar haruslah dikuasai agar prestasi semakin meningkat. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988:100), sebagai berikut :

Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerakan keseluruhan. Oleh karena itu gerakan-gerakan dasar dari setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Olahraga permainan bolabasket diciptakan pada bulan Desember tahun 1891 oleh Dr. James Naismith di sekolah pelatihan YMCA di Springfield, Massachusetts. Sejak pertama kali ditemukan, permainan bolabasket mengalami perubahan secara terus menerus baik itu dari segi teknik, taktik, peraturan, dan tempo permainan yang semakin cepat dan penuh dengan atraksi yang menarik. Olahraga bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat pada umumnya. Permainan bolabasket dikenal sebagai olahraga yang dinamis dan atraktif, karena menuntut suatu kombinasi kemampuan fisik dan keterampilan teknik yang berkualitas.

KAJIAN TEORI DAN METODE

Agar dapat bermain bolabasket, maka semua teknik dasar harus dikuasai dengan baik. Hal itu dikarenakan dasar utama keterampilan bolabasket adalah dasar bolabasket. Seseorang dikatakan terampil dalam bermain bolabasket, apabila ia dapat menguasai teknik-teknik dasar bolabasket tersebut dengan sempurna. Ridwan Haris (1998:1-2) menyatakan bahwa bola basket mempunyai bentuk-bentuk teknik dasar sebagai berikut:

(1). Teknik *dribbling* yaitu teknik memantulkan bola, (2). Teknik *shooting* yaitu teknik menembak bola yang terdiri dari : *One handed overhead shoot, the lay up shoot, tip in, the jump shoot, the hook shoot, Dunking, Jump shoot*. (3). Teknik *passing* atau teknik operan diantaranya : *Chest pass* atau operan dengan dua tangan dari dada, *Under hand pass* atau operan dari bawah dengan satu tangan, *Over head pass* atau operan dengan dua tangan dari atas kepala, *Javeline pass* atau operan dengan satu tangan dari atas bahu / kepala, *One hand push pass* atau operan dengan satu tangan dari samping badan , *Reverse pass* atau operan dari belakang badan, *side pass* atau operan ke samping, (4). Menangkap bola atau *Catching* (5). Penguasaan bola atau *Ball handling*.

Kemudian, Goodrich (1976:1-24) menyatakan bahwa terdapat lima faktor fundamental dalam teknik dasar permainan bolabasket yaitu :

1. *Body balance and pivoting* (keseimbangan badan dan gerak langkah berputar)
2. *Ball handling* (penguasaan bola)
 - a. *Passing* (operan)
 - b. *Chest pass* (operan dengan dua tangn dari dada)
 - c. *Over head pass* (operan dengan dua tangan dari atas kepala)
 - d. *Baseball pass* (operan dengan satu tangan dari atas bahu / kepala)
3. *Dribbling* (memantulkan bola)
4. *Shooting* (menembakan bola)
 - a. *Jump shoot* (menembakan bola pada saat melompat ke atas)
 - b. *Lay-up shoot* (menembakan bola dimulai dengan dua irama langkah)
 - c. *Free throw* (menembakan bola di daerah tembakan hukuman)
5. *Rebounding* (teknik menangkap bola dari hasil tembakan yang tidak masuk)

Butir Butir Tes Keterampilan Bolabasket Dari Nurhasan dan Lechsten

Butir-butir tes ini mengukur mengenai keterampilan penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket, tes ini terdiri dari empat butir tes yaitu :

- 1) Tes *Passing*
- 2) Tes *Dribbling*
- 3) Tes *Shooting*
- 4) Tes *Lay-up shoot*

Modifikasi Butir Baterai Tes

Modifikasi butir baterai tes yang penulis ajukan yaitu dari tes Nurhasan adalah Tes *shooting* (Menembakkan bola ke keranjang basket) yang bertujuan untuk mengukur keterampilan teknik dasar *shooting*, tes *passing* (*Wall bounce*) yang bertujuan untuk mengukur keterampilan melempar dan menangkap bola (melempar dengan menggunakan gerakan *chest pass*), serta tes dribel (*Dribble test*) yang bertujuan untuk mengukur ketepatan mengontrol bola dengan kecepatan yang maksimal. Modifikasi dari tes Lechsten yaitu tes *lay-up shooting* (*Basket per minute*) yang bertujuan untuk mengukur keterampilan melakukan *shooting* ke keranjang basket. *Lay-up shooting* termasuk salah satu teknik dasar *shooting* namun teknik dasar *lay-up shooting* merupakan salah satu komponen penting dalam permainan bolabasket, sebab teknik dasar *lay-up shooting* sering digunakan untuk menyelesaikan pola penyerangan dalam suatu permainan bolabasket sehingga penulis beranggapan bahwa tes *lay-up shoot* perlu diajukan ke dalam baterai tes. Tes *dodging run*, *40 foot dash*, serta tes *vertical jump* tidak penulis ajukan sebab tes-tes tersebut bukanlah tes keterampilan teknik dasar bolabasket melainkan tes kecakapan yang mendukung kecakapan bermain bolabasket.

Jadi model baterai tes bolabasket yaitu tes *dribel*, *passing*, *shooting*, serta *lay-up shooting* yang penulis ajukan merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan bolabasket, serta penulis menganggap bahwa baterai tes ini telah sesuai dengan permainan bolabasket yang sesungguhnya dan mampu mengukur keterampilan teknik dasar bermain bolabasket bagi siswa laki-laki tingkat SMA.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, yaitu suatu metode untuk menganalisis keadaan yang sedang berkembang, serta menggambarkan secara lebih jelas aspek-aspek tertentu dan hubungan berbagai variabel. Sehubungan dengan penggunaan metode

deskriptif ini Surakhmad (1994:139) mengemukakan sebagai berikut, “ penyelidikan deskriptif tertuju pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang.”

Jadi jelas bahwa metode deskriptif mengarahkan penelitian pada pelaporan hasil analisis data yang dilengkapi dengan kesimpulan. Untuk lebih jelasnya, langkah-langkah yang diambil dalam penelitian ini dibagi tiga tahap. Pertama, proses pengumpulan data yang dikumpulkan sehubungan dengan masalah yang sedang diteliti. Kedua, analisis terhadap hasil pengolahan data untuk kemudian dilakukan interpretasi berdasarkan teori atau konsep atau melihat hubungan antar fakta. Ketiga, melaporkan hasil keseluruhan dalam bentuk skripsi.

Agar penggunaan metode deskriptif dalam memecahkan masalah yang dihadapi dapat mencapai hasil yang reliabel, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik estimasi test-retest. Teknik estimasi test-retest dilakukan dengan menggunakan tes yang sama pada kelompok tes yang sama. Prosedur tes-retest dapat diamati pada gambar 2.1

Subyek	x.....waktu istirahat.....x	
S1	X1 I	X1 II
S2	X2 I	X2 II
S3	X3 I	X3 II
Sn	Xn I	Xn II

Gambar 1.1

Prosedur test-retest

Keterangan :

Sn = Subyek yang ke n : n = 1,2,3,4,5.....,n

X1 I = Tes pertama

X1 II = Tes yang kedua

Xn I = Skor subyek yang ke n pada penyajian pertama

Xn II = Skor subyek yang ke n pada penyajian kedua

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengolah dan menganalisis data dari hasil pengukuran terhadap butir-butir tes dalam baterai tes bolabasket untuk siswa laki-laki tingkat SMA, penulis menggunakan metode statistika dari Sudjana (1992).

a. Hasil penghitungan rata-rata dan simpangan baku

Dari distribusi frekuensi hasil pengukuran yang dilakukan dengan *test re-test*, setelah dihitung maka diperoleh nilai rata-rata (\bar{x}) dan simpangan baku (s) dari setiap butir tes. Hasil penghitungan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.1.

TABEL 4.1
HASIL PENGHITUNGAN RATA-RATA DAN SIMPANGAN BAKU
TES KE 1 DAN KE 2 DARI SETIAP BUTIR TES

No	Butir tes	Rata-rata (\bar{x})		Simpangan baku	
		Tes ke 1	Tes ke 2	Tes ke 1	Tes ke 2
1	<i>Lay-up shoot</i>	15,33	15,57	2,35	2,01
2	<i>Shooting</i>	13,27	13,53	2,43	2,38
3	<i>Passing</i>	17,0	18,67	2,33	1,91
4	<i>Dribble</i>	21,03	15,57	2,35	2,01

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat digambarkan bahwa nilai rata-rata (\bar{x}) dari setiap butir tes terdapat perubahan, hal ini menunjukkan tingkat kestabilan belum sempurna karena ada beberapa hal yang mempengaruhi pengujian tersebut. Misalnya pengaruh mental, dan kondisi lingkungan.

Setelah diketahui nilai rata-rata dan simpangan baku setiap butir tes, kemudian ditetapkan skor baku dengan jalan memilih skor terbaik dari dua kali kesempatan tes (lihat lampiran A lanjutan). Untuk selanjutnya pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini dilakukan dari skor baku tersebut.

b. Hasil penghitungan validitas butir tes

Untuk mencari validitas setiap butir tes, terlebih dahulu penulis menerapkan kriteria sebagai pembanding. Skor kriteria adalah hasil gabungan skor-skor dari setiap butir tes yang diperoleh subyek (lihat lampiran B lanjutan).

Validitas butir tes dihitung dengan mengkorelasikan antara skor-skor yang diperoleh dari hasil tes dengan skor gabungan sebagai kriteria pembandingnya (lihat lampiran C lanjutan). Hasil penghitungan tingkat validitas butir tes tersebut dapat dilihat pada tabel 2.4

TABEL 4.2
HASIL PENGHITUNGAN VALIDITAS BUTIR TES

No	Butir tes	Validitas (r)
1	<i>Dribble</i>	0,56
2	<i>Passing</i>	0,58
3	<i>Shooting</i>	0,79
4	<i>Lay-up shoot</i>	0,76

Tabel 4.2 menunjukan butir tes *dribble* memiliki derajat validitas sebesar 0,56 ini termasuk kategori yang cukup, butir tes *passing* memiliki derajat validitas sebesar 0,58 ini termasuk kategori yang cukup, butir tes *shooting* memiliki derajat validitas sebesar 0,79 ini termasuk kategori yang tinggi, dan butir tes *lay-up shoot* memiliki derajat validitas sebesar 0,76 ini termasuk kategori yang tinggi.

c. Analisis signifikansi validitas butir tes

Untuk menganalisis tingkat butir tes, penulis mengadakan pengujian signifikansi dengan menggunakan pendekatan uji-t, $dk = n-2$, dengan tingkat kepercayaan 0,95. Hasil dapat dilihat di tabel 3.4.

TABEL 4.3
HASIL PENGUJIAN SIGNIFIKANSI VALIDITAS BUTIR TES

No	Butir tes	(r)	T hitung	T tabel	Hasil
----	-----------	-------	----------	---------	-------

1	<i>Dribble</i>	0,56	2,65	1,70	Signifikan
2	<i>Passing</i>	0,58	2,76	1,70	Signifikan
3	<i>Shooting</i>	0,79	3,59	1,70	Signifikan
4	<i>Lay-up shoot</i>	0,76	3,47	1,70	Signifikan

Dari hasil penghitungan signifikansi validitas butir tes pada Tabel 4.3 diketahui bahwa butir tes *dribble*, *passing*, *shooting*, dan *lay-up shoot* yang terdapat dalam baterai tes keterampilan bolabasket khususnya untuk siswa laki-laki tingkat SMA adalah signifikan. Ini berarti bahwa item-item tes tersebut valid dan reliabel, dengan arti lain bahwa tes tersebut benar-benar mengukur tingkat penguasaan keterampilan bolabasket bagi siswa laki-laki tingkat SMA.

d. Hasil penghitungan validitas baterai tes

Untuk mencari validitas baterai tes, penulis menggunakan rumus korelasi berganda “Wherry Doolittle”. Adapun langkah-langkah yang ditempuh adalah :

Pertama, mencari koefisien korelasi butir tes dengan kriteria ($r_{01}, r_{02}, r_{03}, r_{04}$). Kriteria yang digunakan adalah skor gabungan/ *composite score*.

Kedua, mencari koefisien korelasi butir tes yang satu dengan lainnya ($r_{12}, r_{13}, r_{14}, r_{23}, r_{34}$).

Ketiga, mencari nilai-nilai relative (β) dari keempat butir tes.

Keempat, mencari korelasi gabungan butir tes dengan kriteria (*multiple correlation*) dengan menggunakan rumus korelasi berganda metode “ Wherry Doolittle “. Dari hasil penghitungan dengan menggunakan rumus tersebut, diperoleh tingkat validitas baterai tes sebesar 0,99.

TABEL 4.4
HASIL PENGHITUNGAN VALIDITAS BATERAI TES

No	Tingkat	Koefisien korelasi (r)
1	Validitas	0,902

e. Analisis signifikansi validitas baterai tes

Untuk menganalisis tingkat validitas baterai tes yang telah diperoleh, penulis mengadakan pengujian signifikansi dengan pendekatan uji-F, $k = 4$, $dk (n - k - 1) = 25$ dengan tingkat kepercayaan 0,95 (Sudjana : 1996). Hasil dapat dilihat pada tabel 5.4.

TABEL 4.5
HASIL PENGUJIAN SIGNIFIKANSI VALIDITAS BATERAI TES

Tingkat	R	F hitung	F tabel	Hasil
Validitas	0,902	307,8	4,24	Signifikan

Nilai F hitung sebesar 307,8 > dari nilai F tabel sebesar 5,76 dengan $k = 4$ dan $dk = 25$ pada tingkat kepercayaan 0,95 maka hasil pengujian validitas baterai tes adalah 0,902. Dengan demikian modifikasi alat ukur keterampilan teknik dasar bermain bolabasket yang digunakan bagi siswa laki-laki tingkat SMA memiliki derajat validitas yang tinggi. Hal ini berarti bahwa butir-butir tes yang digunakan dalam penelitian ini mampu mengukur keterampilan bermain bolabasket bagi siswa laki-laki tingkat SMA.

f. Hasil penghitungan reliabilitas butir tes

Reliabilitas butir tes diperoleh dari hasil penghitungan korelasi antara skor tes pertama dengan skor tes kedua (*test-retest*) dengan menggunakan rumus korelasi "product moment" (lihat lampiran P lanjutan). Hasil penghitungan koefisien reliabilitas setiap butir tes dapat dilihat pada tabel 6.4.

TABEL 4.6
HASIL PENGHITUNGAN RELIABILITAS BUTIR TES

No	Butir tes	Reliabilitas (r)
1	<i>Dribble</i>	0,77
2	<i>Passing</i>	0,85
3	<i>Shooting</i>	0,87
4	<i>Lay up shoot</i>	0,85

Berdasarkan hasil penghitungan reliabilitas dari empat butir tes yang telah dilakukan, terlihat bahwa reliabilitas butir tes *dribble* (0,77), *passing* (0,85), *shooting* (0,87), serta butir tes *lay-up shoot* (0,85). Dari nilai tersebut ternyata butir tes *dribble* menunjukkan derajat reliabilitas yang tinggi, tes *passing* derajat reliabilitasnya sangat tinggi, tes *shooting* derajat reliabilitasnya sangat tinggi serta tes *lay-up shooting* derajat reliabilitasnya sangat tinggi.

g. Analisis signifikansi reliabilitas butir tes.

Untuk menganalisis tingkat reliabilitas butir tes, penulis mengadakan pengujian signifikansi dengan menggunakan pendekatan uji-t, $dk = n-2$, dengan tingkat kepercayaan 0.95. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 7.4.

TABEL 4.7
HASIL PENGUJIAN SIGNIFIKANSI RELIABILITAS BUTIR TES

No	Butir tes	(r)	T Hitung	T tabel	Hasil
1	<i>Dribel</i>	0,78	3,56	1,70	Signifikan
2	<i>Passing</i>	0,85	3,79	1,70	Signifikan
3	<i>Shooting</i>	0,87	3,86	1,70	Signifikan
4	<i>Lay-up</i>	0,85	3,79	1,70	Signifikan

Dari hasil pengujian signifikansi reliabilitas keempat butir tes, diperoleh derajat reliabilitas yang signifikan untuk setiap butir tes. Dengan kata lain butir-butir tes tersebut sangat stabil / konsisten dalam mengukur kemampuan penguasaan bermain bolabasket khususnya bagi siswa laki-laki tingkat SMA.

h. Hasil penghitungan reliabilitas baterai tes

Untuk mencari reliabilitas baterai tes, penulis menggunakan rumus "alpha". (Lihat lampiran G. Lanjutan). Dalam menggunakan rumus tersebut, terlebih dahulu dicari varians setiap butir tes, lalu dijumlahkan ($\sum \delta_i^2$). Setelah itu dicari varians skor total yang dihitung dari skor gabungan ($\sum \delta t^2$). Selanjutnya unsur-unsur tersebut dimasukkan ke dalam rumus "alpha". Dari hasil penghitungan dengan menggunakan rumus tersebut diperoleh tingkat reliabilitas baterai tes sebesar 0,61.

Untuk lebih jelasnya, hasil penghitungan tingkat reliabilitas baterai tes dapat dilihat pada tabel 8.4.

TABEL 4.8**HASIL PENGHITUNGAN RELIABILITAS BATERAI TES**

No	R	Koefisien korelasi (r)
1	Reliabilitas	0,61

i. Analisis signifikansi reliabilitas baterai tes

Untuk menganalisis tingkat reliabilitas baterai tes yang telah diperoleh, penulis mengadakan pengujian signifikansi dengan pendekatan uji-t, $dk = n-2$ dengan tingkat kepercayaan 0,95. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 9.4.

TABEL 4.9**HASIL PENGUJIAN SIGNIFIKANSI RELIABILITAS BATERAI TES**

Tingkat	R	T hitung	T tabel	Hasil
Reliabilitas	0,61	2,85	1,70	Signifikan

Dari nilai t hitung sebesar 2,85 > nilai T tabel 2,05 dengan $dk = n-2$ pada tingkat kepercayaan 0,95 diperoleh hasil pengujian reliabilitas baterai tes sebesar 0,61. Ini berarti bentuk tes keterampilan bola basket yang digunakan bagi siswa laki-laki tingkat SMA memiliki derajat reliabilitas yang tinggi. Dengan kata lain bentuk tes bolabasket adalah reliabel atau dapat dipercaya dan diandalkan untuk menilai kemampuan bermain bolabasket bagi siswa laki-laki tingkat SMA.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang penulis kemukakan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

keempat butir tes keterampilan bermain bolabasket yang terdiri dari butir tes *dribble*, *passing*, *shooting*, dan tes *lay-up shoot* yang penulis ajukan adalah valid dan reliabel. Ini berarti alat ukur tersebut mampu mengukur tingkat penguasaan keterampilan bermain bolabasket, serta memenuhi kriteria sebagai suatu alat ukur yang baik untuk mengukur keterampilan teknik dasar bermain bolabasket bagi siswa laki-laki tingkat SMA.

Maka dari itu, hipotesis yang penulis ajukan dapat diterima, yaitu :

Model tes baterai yang representatif adalah model tes yang mengandung komponen *passing* (mengoper bola), *Shooting* (menembakkan bola ke keranjang), *Dribbling* (memantulkan bola), dan *lay-up shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

Goodrich,G.(1976). *Winning Basketball*. Chicago:Contemporary books,inc.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : C.V Tambak Kusuma.

Hoedaya, Danu. (In Press).*Konsep Dasar Pendekatan Keterampilan Taktis*.

Meyers, Carlton R. (1974). *Measurement in Physycal Education*. New York: Ronald Press Company

Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*, Diklat. FPOK IKIP Bandung.

Sudjana, nana. (1992). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Surakhmad.W.(1994). *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Tarsito.

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL *LONG PASSING* SEPAK BOLA

H. Iwan Sudjarwo, M.Pd

Jurusan PJKR FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya

iwansudjarwo@yahoo.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan power otot tungkai dengan hasil *long passing* permainan sepak bola pada mahasiswa anggota UKM sepak bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya tahun 2016. Metode penelitian menggunakan survei dengan teknik tes. Populasi penelitian mahasiswa anggota UKM sepak bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya sebanyak 26 orang, dengan menggunakan total sampling diperoleh sampel sebanyak 26 orang. Hasil analisis data penelitian dengan uji F dapat disimpulkan 1) ada hubungan antara panjang tungkai dengan hasil *long passing* permainan sepak bola, 2) ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *long passing* permainan sepak bola, 3) ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil *long passing* permainan sepak bola, dan 4) Ada hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot, dan daya ledak otot tungkai dengan hasil *long passing* permainan sepak bola. Berdasarkan pada simpulan kemampuan penelitian ini, disarankan kepada para pelatih sepakbola bahwa dalam pelatihan menendang bola aspek panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai dapat dijadikan sebagai materi pendukung didalam penyusunan program pelatihan.

Kata kunci: panjang tungkai, kekuatan, daya ledak otot, *long passing*

PENDAHULUAN

Perkembangan sepakbola Indonesia makin pesat, hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya orang baik di kota maupun di desa yang gemar bermain sepakbola, bahkan sepakbola tidak hanya dimainkan oleh laki-laki, tetapi wanita memainkan permainan itu. Dan seiring perkembangannya, sepakbola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat diprioritaskan untuk berprestasi tinggi oleh berbagai pihak.

Para ahli sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola yang dikuasai oleh pemain (Djawad dkk, 1981:1). Mutu permainan sepakbola suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Semakin terampil seorang pemain dengan bola, dan semakin mudah ia dapat (tanpa kehilangan bola) meloloskan diri dari suatu situasi, semakin baik jalannya pertandingan bagi kesebelasannya (Josep Sneyer, 1990:24). Teknik dasar dalam bermain sepakbola meliputi: teknik memendang bola, teknik menghentikan bola, teknik menggiring bola, teknik menyundul bola, teknik mengumpan bola, teknik melempar bola, dan teknik menangkap bola (sebagai penjaga gawang).

Teknik dasar menendang bola sangat penting dalam permainan sepakbola, menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik dasar yang baik, tidak mungkin menjadi pemain yang baik (Sukatamsi, 1984:44).

Sukatamsi (1984:48), menjelaskan kegunaan dari menendang bola yaitu:1) memberi operan kepada teman, 2) menendang bola kegawang, 3) untuk membersihkan atau menyapu bola didaerah pertahanan (belakang) langsung kedepan, 4) untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman (penalti).

Salah satu teknik dalam permainan sepakbola adalah menendang. Menendang adalah usaha untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lain dengan menggunakan kaki. Menendang dalam penelitian ini adalah melakukan tendangan bola jarak jauh atau *long passing* dengan menggunakan kaki kura-kura bagian dalam sejauh-jauhnya.

Untuk dapat menghasilkan *Long Passing* yang optimal, selain persyaratan antropometrik panjang tungkai, dibutuhkan juga koordinasi gerakan antara kecepatan ayunan kaki, perkenaan kaki dengan bola dan ditunjang dengan kondisi fisik yang prima khususnya kekuatan otot tungkai dan power otot tungkai.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak bola merupakan salah satu UKM yang berada di Universitas Siliwangi dan sudah mempunyai jadwal latihan yang terprogram dan sering mengikuti beberapa kejuaraan antar mahasiswa dan kejuaraan umum juga memperoleh prestasi yang baik. Setiap tahun selalu mengadakan promosi dan degradasi pemain untuk tetap menjaga konsistensi prestasi yang diperoleh.

KAJIAN TEORI DAN METODE

1. Kajian Teori

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau tim. Suatu tim akan dapat menyajikan permainan yang menarik apabila tim tersebut memiliki kekompakan, artinya kerjasama antar pemain dalam satu tim tersebut dapat berjalan lancar, hal ini dapat dilakukan apabila setiap pemain dapat menguasai beberapa tehnik dasar dalam permainan sepakbola. Adapun tehnik dasar dalam permainan sepakbola dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:1) Tehnik tanpa bola, 2) Tehnik dengan bola (Sukatamsi, 1984:34). **Teknik-Dasar Permainan Sepakbola**

Dalam bermain sepakbola teknik yang digunakan ada dua cara yaitu teknik badan (lari, lompat dan gerak tipu) dan teknik bola (menendang, menyundul, mengumpan, menahan dan lain-lain) (Sukatamsi, 1984:34). Untuk dapat mencapai suatu kemampuan keterampilan bermain sepakbola yang baik terdapat beberapa faktor yang harus dikuasai yaitu:1) menendang bola, 2) menggiring bola, 3) menahan bola, 4) merebut bola, 5) menyundul bola (Depdikbud, 1993:34).

Teknik tanpa bola yang terdiri atas:1) Lari cepat. Latihan ini untuk mengefisiensikan jantung dan paru-paru dengan meningkatkan suplai darah dan oksigen agar bekerja lebih baik dan mengurangi kelelahan, 2) Mengubah arah, melompat dan meloncat. Latihan ini juga berfungsi untuk meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru agar suplai darah dan oksigen ke otot kerja berjalan dengan baik agar bekerja lebih baik dan mengurangi kelelahan, 3) Gerak tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan pada saat tidak membawa bola. 4) Gerakan khusus penjaga gawang (Sukatamsi,

2001:25). Teknik dengan bola adalah semua gerakan dengan bola yang terdiri atas: 1) menendang bola, 2) menerima bola, 3) menggiring bola, 4) menyundul bola, 5) melempar bola, 6) gerak tipu dengan bola, 7) merampas atau merebut bola, 8) teknik khusus penjaga gawang (Sukatamsi, 2001:28).

Long Passing (Long Passing)

Menendang bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (A. Sarumpaet dkk, 1992:18). Salah satu cara menendang bola adalah dengan menggunakan kaki bagian dalam yang bertujuan untuk memberikan bola kepada teman, membuang bola, tendangan penalti, tendangan sudut, tendangan bebas baik langsung maupun tidak langsung serta tendangan kiper. Untuk dapat menendang bola dengan baik pemain harus menguasai teknik dengan baik dimana tempat perkenaan bola dengan kaki tumpu yang tepat, yaitu kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola, kaki yang untuk menendang diayun dari belakang perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian dalam, tangan direntangkan untuk keseimbangan dan pandangan mata terarah pada bola, setelah tendangan kaki tending harus mengikuti gerakan atau *follow through* (Depdikbud, 1992:69).

Fungsi tendangan ada beberapa macam, antara lain: a) untuk memberi umpan pada teman, b) untuk menembakkan bola ke arah gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, c) untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan langsung ke depan, hal ini biasa dilakukan oleh pemain belakang, biasanya dengan *Long Passing*, d) untuk melakukan bermacam-macam tendangan, khususnya tendangan bebas, tendangan sudut dan tendangan hukuman.

Untuk menghasilkan tendangan melambung jarak jauh lebih tepat bila menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan tendangan bola yang tinggi dan melengkung sehingga jarak yang ditempuh akan semakin jauh. Agar tendangan menjadi melambung dan keras tentu dibutuhkan kekuatan, power yang maksimal. Oleh karena itu perlu melatih kekuatan dan power otot tungkai.

Jadi kekuatan otot tungkai menunjang keberhasilan dalam arti menghasilkan tendangan yang jauh. Oleh karena itu dalam melatih pemain pemula, jangan hanya dilatih teknik menendang, tetapi harus dilatih juga kekuatan ototnya terutama otot-otot yang ada korelasinya.

Panjang Tungkai

Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai pengungkit disaat menendang bola.

Panjang tungkai sebagai salah satu anggota gerak bawah memiliki peran penting dalam unjuk kerja olahraga. Sebagai anggota gerak bawah, panjang tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang.

Panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai baik tungkai bawah atau tungkai atas. Tulang-tulang pembentuk tungkai meliputi tulang-tulang kaki, tulang *tibia* dan *fibula*, serta tulang *femur* (Raven, 1981:14).

Otot-otot penunjang gerak tungkai bawah, terdiri dari: 1) musculus tibialis anterior berfungsi untuk mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki, 2) musculus ekstensor falangus longus berfungsi meluruskan jari kaki, 3) otot kadang jempol berfungsi untuk meluruskan ibu jari, 4) tendon arkiles berfungsi untuk kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut, 5) otot ketul empu kaki panjang berperangkap pada betis, uratnya melewati tulang jari berfungsi membengkokkan empu kaki, 6) otot tulang kering belakang melekat pada tulang kaki berfungsi membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kaki disebelah dalam, 7) otot kadang jari bersama terletak di belakang punggung kaki berfungsi untuk meluruskan jari kaki (Syarifuddin, 1992:57).

Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot menurut M. Sajoto (1988:99) adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas submaksimal, sesuai dengan kebutuhan setiap cabang olahraga yang memerlukan. Faktor-faktor yang harus benar-benar diperhatikan secara matang melalui pembinaan secara dini serta memperhatikan beberapa aspek yang harus meningkatkan prestasi adalah struktur postur tubuh yang meliputi: a) Ukuran tinggi dan panjang tubuh, b) Ukuran besar, lebar dan berat tubuh c) Somato tipe atau bentuk tubuh (M. Sajoto, 1988:923). Tungkai adalah kaki dalam arti seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah (Depdikbud, 1992:923).

Harsono (1988:77) mengatakan bahwa kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Karena kekuatan merupakan daya penggerak aktifitas fisik dan kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet atau orang dari cedera, selain itu dengan kekuatan atlet akan dapat lari dengan cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, demikian juga dapat membantu memperkuat sendi-sendi.

Kekuatan otot tungkai yang dimaksud disini adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja dimana kemampuan tersebut dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai.

Power Otot Tungkai

Menurut Widiastuti (2011:100), “Daya eksplosif adalah hasil penggabungan dari kekuatan dan kecepatan. Dan rumus yang menyatakan besarnya daya eksplosif otot atau (*power*) adalah $Power = Force (strength) \times Velocity (speed)$ “. Dari kedua pendapat di atas terlihat jelas bahwa kekuatan dan kecepatan merupakan unsur penting dalam power.

Latihan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan merupakan latihan untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik dengan tujuan utama meningkatkan daya ledak atau *power*. Latihan tersebut memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap nilai dinamis jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja. Adapun dalam mengembangkan daya ledak, beban latihan tidak boleh terlalu berat sehingga gerakan yang dilakukan dapat berlangsung cepat dan frekuensinya banyak (Pyke, 1980:75).

2. Metode

Metodologi penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002 : 136). Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey test* dengan teknik tes dan pengukuran.

Populasi dalam penelitian ini ada mahasiswa anggota UKM sepak bola Universitas siliwangi yang berjumlah 26 orang yang seluruhnya dijadikan sampel penelitian. maka instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah : Tes power otot tungkai menggunakan tes *standing broad jump*, Tes Kekuatan Otot Tungkai dengan alat *Back and Leg Dynamometer*, dan untuk mengukur panjang tungkai peneliti menggunakan alat anthropometer, yang diukur mulai dari pangkal paha sampai telapak kaki

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Hasil pengukuran panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, power otot tungkai, dan hasil *long passing* pada mahasiswa anggota UKM sepak bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya tahun 2016 masing-masing memiliki satuan yang berbeda. Kekuatan otot tungkai dengan satuan kilogram, daya ledak otot tungkai dengan satuan meter, panjang tungkai dengan satuan sentimeter, serta hasil tendangan jauh dengan satuan meter. Karena masing-masing variabel penelitian memiliki satuan yang berbeda, maka untuk pengolahan data terlebih dulu diubah menjadi skor T dengan jalan nilai hasil dikurangi rata-rata per standar deviasi kali 10 ditambah 50.

Diskripsi data panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, dan hasil tendangan jauh berdasar hasil tes tersaji pada tabel berikut ini :

Tabel 1

Deskripsi Data Variabel Penelitian

Variabel	N	Rata-rata	SD
Panjang Tungkai	26	94,12	7,9
Kekuatan Otot Tungkai	26	113,27	21,15
Daya Ledak Otot Tungkai	26	2,17	0,19
Hasil <i>Long Passing</i>	26	41,18	3,88

Sumber : Hasil Analisis Data Penelitian

Tabel 1 menyajikan diskripsi data hasil pengukuran berdasar angka kasar atau data mentah hasil pengukuran variabel Panjang tungkai dengan satuan centimeter, memiliki rata-rata sebesar 94,12 centimeter; SD sebesar 7,9, kekuatan otot tungkai dengan satuan kilogram, memiliki rata-rata sebesar 113,27; SD sebesar 21,15. Daya ledak otot tungkai dengan satuan meter, memiliki rata-rata sebesar 2,17 meter; SD sebesar 0,19. Adapun hasil tendangan jauh dengan satuan meter memiliki rata-rata sebesar 41,18 meter; SD sebesar 3,88

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji persyaratan, meliputi : uji normalitas distribusi data, uji homogenitas varians data, uji linieritas dan uji keberartian model garis regresi. Adapun hasilnya dirangkum pada tabel-tabel di bawah ini.

Uji Normalitas Data

Uji normalitas distribusi data masing-masing variabel meliputi kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, serta hasil tendangan jauh, dengan anggota sampel sejumlah 30 orang siswa berdasar pada hasil pengukuran atau tes, hasilnya seperti tersaji pada tabel 2 di bawah ini sebagai berikut :

Tabel 2
Rangkuman Uji Normalitas Distribusi Data dengan Kolmogorof-Smirnof Z

Variabel	Kol-Smir Z	Sig.	Keterangan
Panjang Tungkai	1,271	0,109	Normal
Kekuatan Otot Tungkai	0,683	0,546	Normal
Daya Ledak Otot tungkai	0,789	0,519	Normal
Hasil <i>Long Passing</i>	0,559	0,391	Normal

Sumber : Hasil Analisis Data Penelitian

Berdasar pada hasil analisis yang tercantum dalam tabel 2 terlihat bahwa data masing-masing variabel yaitu variabel panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, serta hasil tendangan jauh, subyek penelitian penyebaran distribusi datanya dalam keadaan normal sehingga dapat dilanjutkan dengan uji parametrik.

Uji Homogenitas Varians Data

Prasyarat berikutnya untuk memenuhi analisis yaitu melakukan uji homo-genitas varians data. Uji homogenitas varians data untuk menguji kesamaan beberapa buah populasi. Adapun hasil uji homogenitas penelitian menggunakan uji Chi Kuadrat seperti tercantum pada Tabel 3.

Tabel 3
Rangkuman Uji Homogenitas Varians Data Menggunakan Uji Chi Kuadrat

Variabel	χ^2 hitung	Sig.	Keterangan
Panjang Tungkai	3,221	1,000	Homogen
Kekuatan Otot Tungkai	4,523	1,000	Homogen
Daya ledak otot tungkai	1,661	1,000	Homogen
Hasil <i>Long Passing</i>	4,392	0,968	Homogen

Sumber : Hasil Analisis Data Penelitian

Berdasar pada hasil analisis yang menggunakan Chi Kuadrat seperti yang tercantum pada tabel 3 terlihat bahwa varians data variabel penelitian dalam keadaan homogen. Dengan demikian karena masing-masing variabel dalam keadaan homogen, sehingga dapat dilanjutkan dengan uji parametrik.

Uji Linieritas

Uji kelinieran atau uji linieritas adalah uji untuk mengetahui apakah antara prediktor (X_1 , X_2 dan X_3) memiliki hubungan yang linier atau tidak terhadap kriterium. Uji dilakukan dengan *teknik analisis varians*. Kriteria uji dinyatakan linier, jika hasil $F_{hitung} X_1$, X_2 dan $X_3 \leq F_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5 %. Sebaliknya jika hasil $F_{hitung} X_1$, X_2 dan $X_3 > F_{tabel}$ dinyatakan tidak linier. Hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4
Rangkuman Uji Linieritas Variabel Data Penelitian Menggunakan Anava

Variabel	F _{hitung}	Sig.	Keterangan
Panjang Tungkai	9,109	0,005	Linier
Kekuatan Otot Tungkai	13,971	0,001	Linier
Daya ledak otot tungkai	24,785	0,000	Linier

Sumber : Hasil Analisis Data Penelitian

Hasil uji linieritas antara X_1 dengan Y diperoleh F_{hitung} sebesar 13,971; X_2 dengan Y diperoleh F_{hitung} sebesar 24,785; antara X_3 dengan Y diperoleh F_{hitung} sebesar 9,109. Berdasar hasil perhitungan, maka variabel prediktor penelitian yaitu variabel panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai dinyatakan linier.

Uji Keberartian Model

Uji keberartian model garis regresi dilakukan untuk mengetahui apakah persamaan garis regresi yang diperoleh berarti (bermakna) atau tidak untuk digunakan sebagai prediksi harga kriterium. Uji dilakukan dengan *uji t*. Kriteria uji dinyatakan berarti, jika hasil $t_{hitung} X_1$, X_2 dan $X_3 \leq t_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5 %. Sebaliknya jika hasil $t_{hitung} X_1$, X_2 dan $X_3 > t_{tabel}$ dinyatakan tidak linier. Hasil analisis regresi untuk keberartian model garis regresi hasil perhitungan tersaji pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5
Rangkuman Hasil Uji Keberartian Model Garis Regresi Variabel Penelitian Menggunakan uji t

Variabel	t _{hitung}	Sig.	Keterangan
Panjang tungkai	2,959	0,005	Berarti
Kekuatan otot tungkai	3,617	0,001	Berarti
Daya ledak otot tungkai	4,988	0,000	Berarti

Sumber : Hasil Analisis Data Penelitian

Hasil uji keberartian model garis regresi antara X_1 dengan Y diperoleh t_{hitung} sebesar 2,959; X_2 dengan Y diperoleh t_{hitung} sebesar 3,617; serta X_3 dengan Y diperoleh t_{hitung} sebesar 4,988. Berdasar hasil perhitungan, maka variabel prediktor penelitian yaitu variabel panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan daya ledak otot tungkai, dinyatakan berarti dan dapat digunakan untuk memprediksi keberhasilan pelaksanaan tendangan jauh dalam olahraga permainan sepakbola.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian yang mengkaji hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan daya ledak otot tungkai dengan hasil *long passing* permainan sepak bola dilakukan dengan analisis hubungan menggunakan teknik regresi ganda. Perhitungan statistik dilakukan dengan menggunakan bantuan program **SPSS versi 11**. Adapun hasil perhitungan analisis data tersaji pada tabel 6 berikut ini.

Uji hipotesis ke 1 yaitu Ada hubungan antara panjang tungkai dengan hasil long passing (X_1 dengan Y)

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ (Signifikansi 0,001), sehingga hipotesis nihil yang mengatakan “Tidak ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil *long passing* pada mahasiswa anggota UKM sepak bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya **ditolak**”. Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil *long passing* pada mahasiswa anggota UKM sepak bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya Tahun 2016.

Uji hipotesis ke 2 yaitu Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil long passing (X_2 dengan Y)

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ (Signifikansi 0,000), sehingga hipotesis nihil yang mengatakan “Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *long passing* pada mahasiswa anggota UKM sepak bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya, **ditolak**”. Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *long passing* pada mahasiswa anggota UKM sepak bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya Tahun 2016.

Uji hipotesis ke 3 yaitu Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil long passing (X_3 dengan Y)

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ (Signifikansi 0,005), sehingga hipotesis nihil yang mengatakan “Tidak ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil *long passing* pada mahasiswa anggota UKM sepak bola

Universitas Siliwangi Tasikmalaya, **ditolak**". Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil *long passing* pada mahasiswa anggota UKM sepak bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya Tahun 2016.

Uji hipotesis ke 4 yaitu Ada hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan hasil long passing (X_{123} dengan Y)

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ (Signifikansi 0,000), sehingga hipotesis nihil yang mengatakan "Tidak ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan daya ledak otot tungkai dengan hasil *long passing* pada mahasiswa anggota UKM sepak bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya, **ditolak**". Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan daya ledak otot tungkai dengan hasil *long passing* pada mahasiswa anggota UKM sepak bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya Tahun 2016.

2. Pembahasan

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian, terlihat ada hubungan yang berarti antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan daya ledak otot tungkai dengan hasil *Long Passing* menunjukkan adanya hubungan yang positif dan berarti pada mahasiswa anggota UKM sepak bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Berkaitan dengan hal tersebut, selanjutnya akan dibahas hal-hal sebagai berikut :

Panjang Tungkai dengan Hasil Long Passing

Panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai baik tungkai bawah atau tungkai atas. Tulang-tulang pembentuk tungkai meliputi tulang-tulang kaki, tulang *tibia* dan *fibula*, serta tulang *femur* (Raven, 1981:14).

Tungkai sebagai penopang tubuh dalam segala aktivitas merupakan aspek penting dalam melakukan unjuk kerja menendang. Penempatan kaki tumpu yang dilakukan dengan cara yang benar dengan menggunakan ayunan yang cepat dan kuat, serta didukung panjang tuas akan memberikan hasil secara optimal. Panjang tungkai dipengaruhi oleh proporsi tubuh seseorang didasarkan pada aspek keturunan atau genetika. Sebagai penunjang gerakan dalam unjuk kerja menendang, tungkai yang panjang memberikan keuntungan relatif lebih baik dibandingkan dengan tungkai yang pendek.

Kekuatan Otot Tungkai dengan Hasil Long Passing

Harsono (1988:77) mengatakan bahwa kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Karena kekuatan merupakan daya penggerak aktifitas fisik dan kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet atau orang dari cedera,

selain itu dengan kekuatan atlet akan dapat lari dengan cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, demikian juga dapat membantu memperkuat sendi-sendi.

Mencermati keberadaan otot tungkai yang terentang antara gelang panggul dan jari kaki, jika dikaji secara seksama otot tungkai memiliki peran yang sangat penting dalam pelaksanaan gerak anggota gerak bawah. Hal ini dapat dimengerti karena anggota gerak bawah dalam melakukan gerakan terutama sekali dalam pelaksanaan menendang bola memerlukan ayunan tungkai yang didukung oleh persendian pada panggul.

Persendian panggul digerakkan oleh otot tungkai dan otot punggung. Sebagai otot penopang tegaknya tubuh, otot tungkai memberikan manfaat yang sangat besar didalam ayunan tungkai. Ayunan tungkai yang cepat dan kuat dan dengan dibantu fleksibilitas gerakan panggul yang baik akan menyebabkan ayunan tungkai dengan amplitudo yang besar. Amplitudo ayunan tungkai yang besar tersebut akan menyebabkan gerakan tungkai menjadi cepat dan kuat. Ayunan tungkai yang cepat dan kuat tersebut akan menghasilkan jarak hasil tendangan yang jauh.

Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil *Long Passing*

Badriah, Laelatul Dewi (2009,36) mengatakan bahwa yang dimaksud dengan power adalah, “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”

Daya ledak sebagai perpaduan antara kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal sangat diperlukan dalam hasil pelatihan tendangan jauh. Pencapaian hasil pelatihan tendangan jauh memerlukan unjuk kerja kecepatan tinggi disertai lecutan tungkai, untuk mencapai hasil yang optimal. Berdasar uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan kemampuan tubuh untuk dapat menggerakkan semua sistem dalam melawan beban, jarak, dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik dalam waktu sesingkat mungkin.

Daya ledak memegang peranan penting dalam cabang olahraga sepakbola. Khususnya pada melompat, berlari, dan menendang daya ledak sangat diperlukan karena satuan unjuk kerja harus dapat diselesaikan dengan sebaik mungkin dalam waktu singkat.

Prinsip lain yang tidak boleh dilupakan dalam pelaksanaan tendangan jauh adalah teknik yang benar dengan penempatan posisi kaki tumpu yang baik. Teknik yang baik dan benar dalam pelaksanaan tendangan jauh ikut menentukan jauh dekatnya hasil tendangan, sehingga harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain. Kesalahan teknik dalam pelaksanaan tendangan jauh sangat merugikan para pemain, karena hasil tendangan menjadi kurang kuat, kurang keras, dan jarak jatuhnya bola menjadi kurang optimal.

Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil *Long Passing*

Berdasar pada hasil analisis regresi berganda masing-masing prediktor baik panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan daya ledak otot tungkai dengan hasil *long passing* pada permainan sepakbola, jika dicermati lebih lanjut secara bersama-sama ketiga prediktor memiliki hubungan

dengan kriterium. Mencermati hal tersebut, daya ledak otot tungkai sebagai suatu komponen kondisi fisik merupakan gabungan dari unsur komponen kondisi fisik yang lain yaitu kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal. Kekuatan yang baik akan berpengaruh pada daya ledak, dan dengan memiliki daya ledak otot tungkai yang baik hasil menendang bola menjadi lebih optimal dibandingkan dengan daya ledak yang kurang baik. Ketiga komponen tersebut dalam pelaksanaan gerakan *long passing* bekerja sama untuk menghasilkan tendangan yang jauh.

KESIMPULAN

Berdasar pada hasil pengolahan data penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

- 1) Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil *long passing* permainan sepak bola pada mahasiswa anggota UKM sepak bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya tahun 2016
- 2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *long passing* permainan sepak bola pada mahasiswa anggota UKM sepak bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya tahun 2016.
- 3) Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil *long passing* permainan sepak bola pada mahasiswa anggota UKM sepak bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya tahun 2016.
- 4) Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan daya ledak otot tungkai dengan hasil *long passing* permainan sepak bola pada mahasiswa anggota UKM sepak bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya tahun 2016.

DAFTAR PUSTAKA

- Badriah, Dewi Lailatul. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Bandung : Multazam
- Depdikbud, 1992. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Djawal dkk., 1981, *Dasar Bermain Sepakbola*. Edisi Kedua, Yogyakarta: Intan.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- _____. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*
- Jozep Sneyers. 1990. *Sepak bola Remaja*. Jakarta: PT Rosda Jayaputra.
- M. Sajoto, 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Sarumpaet. A, 1992. *Permainan Besar*. Semarang : Depdikbud
- Suharno, HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta

Sukatamsi. 1984. *Tehnik Dasar Bermain Sepak bola*. Solo. Tiga Serangkai

_____, 2001. *Permainan Besar I Sepakbola*. Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung : Bumi Timur Jaya.

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA BAN SEPEDA TERHADAP KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK (*SPRINT*) 100 METER DALAM PEMBELAJARAN ATLETIK PADA SISWA KELAS VII SMPN 2 TELUKJAMBE BARAT

^aInda Damayanti, ^b H. E. Muhyidin, ^cAsep Suherman

^aProgram Studi Pendidikan PJKR Universitas Singaperbangsa Karawang, indad43@gmail.com

^bDosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang

^cDosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang

Abstrak

Pentingnya penguasaan teknik dasar lari cepat 100 meter dalam pembelajaran atletik mendorong seorang guru agar memiliki keterampilan dalam menggunakan media pembelajaran yang relevan dengan tujuan pembelajaran. salah satu media pembelajaran yang dapat digunakan dalam pembelajaran atletik, oleh karena itu penggunaan media ban sepeda bekas diharapkan dapat meningkatkan keterampilan lari cepat 100 meter. Tujuan dari penelitian ini adalah mengkaji pengaruh penggunaan media ban sepeda bekas terhadap keterampilan lari cepat 100 meter. Desain yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini adalah *pre-test post-test control group design* yang melibatkan 80 siswa sebagai sampel penelitian yang diambil menggunakan teknik *cluster random sampling*. analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah menguji signifikansi peningkatan hasil belajar dengan menggunakan Uji-t. Berdasarkan penghitungan uji-t, diketahui bahwa penggunaan media ban bekas berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan lari jarak pendek 100 meter. Berdasarkan hasil penelitian, media ban sepeda bekas dapat direkomendasikan untuk diimplementasikan oleh guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan lari cepat 100 meter dalam pembelajaran atletik.

Kata Kunci: Media pembelajaran, Ban sepeda bekas, , Lari cepat 100 meter, Pembelajaran atletik

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, pengembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual dan sosial) serta pembinaan pola hidup sehat yang berguna untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis yang seimbang. Dalam ruang lingkup pendidikan jasmani ada beberapa jenis permainan salah satu diantaranya adalah atletik, atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, karena semua bentuk olahraga gerak dasarnya berasal dari atletik. Unsur-unsur atletik seperti jalan, lari, lempar, lompat dan tolak menjadi gerak dasar dalam cabang olahraga. Diantara beberapa unsur yang ada dalam olahraga atletik salah satunya adalah lari jarak pendek (*sprint*). Lari jarak pendek (*sprint*) adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Dalam kegiatan belajar terdapat dua kegiatan saling berinteraksi aktif antara belajar yang dilakukan oleh murid dan kegiatan mengajar yang dilakukan oleh guru. Guru memberikan stimulus dan murid bereaksi terhadap stimulus tersebut sehingga terjadilah proses belajar mengajar. Belajar mengajar sebagai suatu sistem yang mengandung sejumlah komponen yang saling berinteraksi satu dengan lainnya Komponen utama proses.

Menurut Hendrayana (2007 : 33) “lari jarak pendek yaitu berlari dengan kecepatan tinggi atau berlari secepat-cepatnya dari satu tempat ke tempat lain”. Dalam ilmu faal lari *sprint* ini disebut sebagai olahraga anaerobik atau olahraga yang sedikit sekali menggunakan oksigen. Nomor-nomor yang tergolong ke dalam lari jarak pendek (*sprint*) adalah lari 100 m sampai dengan 400 m. Namun diruang tertutup lari jarak pendek dapat dimulai dari jarak 50 m atau 60 m, tergantung pada kapasitas ruang perlombaan itu sendiri.

Dalam pembelajaran atletik salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan siswa pada lari jarak pendek adalah guru, guru dituntut selalu kreatif dalam menggunakan berbagai media pembelajaran baik itu media visual ataupun non visual agar mempermudah dalam proses pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Pembelajaran penjas disekolah khususnya atletik banyak menggunakan media atau alat bantu, karena memudahkan siswa melakukan suatu aktifitas belajar.

Arsyad (2014 :10) mengemukakan bahwa “Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dalam proses belajar mengajar sehingga dapat merangsang perhatian dan minat siswa dalam belajar”. Media juga bagian yang tidak terpisahkan dari proses belajar mengajar demi tercapainya tujuan pendidikan pada umumnya dan tujuan pembelajaran disekolah pada khususnya. Tujuan digunakannya media dalam suatu pembelajaran adalah sebagai alat komunikasi guna lebih mengefektifkan proses belajar mengajar, menarik perhatian siswa sehingga menumbuhkan motivasi belajar, menjaga relevansi dengan tujuan belajar dan membantu konsentrasi pembelajaran.

Berdasarkan dari hasil pengamatan penulis dilapangan pada saat proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Telukjambe Barat pada proses pembelajaran atletik lari jarak pendek banyak siswa yang masih salah dalam teknik berlarnya selain itu kurangnya penerapan media pada saat proses pembelajaran berlangsung oleh karena itu perlu adanya pemecahan masalah yang sederhana, dari penelitian terdahulu mengenai pembelajaran atletik lari jarak pendek yang dilakukan oleh Fikri (2014) Universitas Singaperbangsa Karawang dengan judul “Pengaruh Permainan Kecil Hitam-Hijau Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Penjas Atletik Nomor Lari Sprint 100 Meter Kelas XI Di MAN Rengasdengklok” dengan hasil penelitian permainan kecil tanpa alat efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjas atletik lari sprint 100 meter pada siswa kelas XI MAN Rengasdengklok Kemudian penelitian Setiawan (2014) Universitas Pendidikan Indonesia dengan judul” Pengaruh Pembelajaran *Ledger-Line Drill* Terhadap Penguasaan Gerak Dasar *Sprint* Pada Siswa Kelas VII di SMPN Cibingin Kabupaten Kuningan” dengan hasil cukup signifikan. Dari beberapa penelitian sebelumnya mengenai pembelajaran lari jarak pendek, belum diteliti mengenai penggunaan media ban sepeda di kelas VII sehingga penulis akan mencoba menerapkan media ban ke dalam penelitian ini.

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang masalah tersebut, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Pengaruh Penggunaan Media Ban Sepeda Bekas

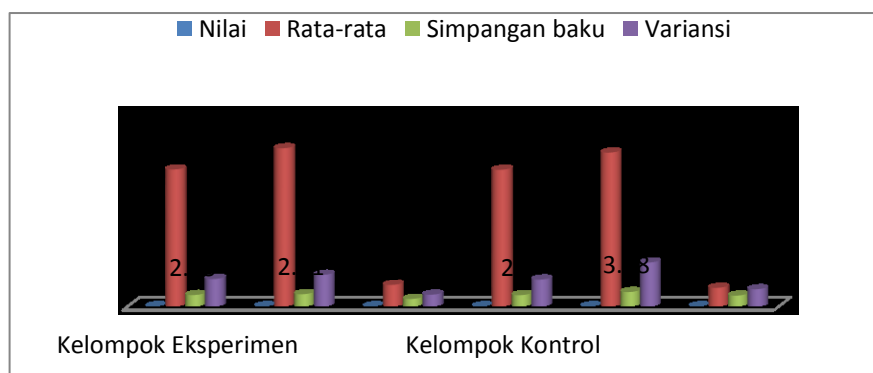
Terhadap Keterampilan Lari Jarak Pendek (*Sprint*) 100 Meter Dalam Pembelajaran Atletik Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Telukjambe Barat.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah penelitian *pre-experimental* dengan design *pretest-posttest control group design* (Sugiyono, 2014: 112). Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau *treatment*. Setelah masa perlakuan berakhir maka dilakukan tes akhir atau *posstest* pada dua kelompok tersebut. Setelah data tes awal dan tes akhir terkumpul maka data tersebut disusun, diolah dan di analisis secara statistik. Hal ini dilakukan untuk mengetahui hasil perlakuan. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu lembar observasi teknik dasar lari cepat digunakan pada saat *pre-test* dan *post-test*. Tes keterampilan teknik dasar lari cepat dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengobservasi keterampilan lari cepat dengan skala rating berdasarkan format penilaian yang dikutip dari Fikri (2014) Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menghitung nilai rata-rata pretes dan postes dan pengujian signifikansi peningkatan hasil pembelajaran menggunakan uji-t.

HASIL PENELITIAN

Berikut merupakan grafik yang menunjukkan peningkatan rata-rata data pretes dan postes pada kedua kelompok yang dilaksanakan.



Gambar 3.1

Diagram Peningkatan nilai rata-rata pretes dan postes keterampilan lari cepat 100 meter

Berdasarkan diagram di atas terdapat kenaikan nilai rata-rata dari kedua kelompok pada tes awal dan tes akhir. Kelompok eksperimen mengalami kenaikan nilai rata-rata yang lebih besar daripada kelompok kontrol. Diketahui bahwa nilai rata-rata tes akhir kelompok eksperimen lebih besar daripada nilai rata-rata tes akhir kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh kelompok eksperimen lebih baik daripada hasil yang diperoleh kelompok kontrol. Hasil

penghitungan nilai rata-rata tes pada kedua subtopik ini belum dapat dijadikan dasar untuk menarik kesimpulan terkait efektivitas penerapan media ban sepeda bekas terhadap keterampilan lari cepat 100 meter siswa SMP kelas VII. Oleh karena itu perlu dilakukan uji analisis statistik yaitu uji-t yang sebelumnya dilakukan pengujian normalitas dan homogenitas dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 3.2 Hasil analisis statistik uji normalitas

Kelompok	L_o	L_{tabel}	Keterangan
Eksperimen	-0,128	0,140	Normal
Kontrol	-0,1180	0,140	Normal

Berdasarkan tabel 3.2 diatas diketahui bahwa L_o lebih kecil dari L_{tabel} , kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok tersebut berdistribusi normal, oleh karena itu perhitungan statistik yang digunakan adalah statistik parametric.

Tabel 3.3. Hasil Analisis statistik Uji homogenitas

Kelompok	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
Eksperimen	1,15	1,704	Homogen
Kontrol	1,64	1,704	Homogen
Gain	1,47	1,704	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa data bersifat normal dan homogen. Berdasarkan hal tersebut, maka data dilanjutkan dengan analisis uji parametrik yaitu uji-t. Berikut hasil analisis statistik uji-t terhadap kedua kelompok data yang ada.

Tabel 3.4 Hasil analisis uji-t

Kelompok Sample	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
Eksperimen	18,52	2,023	Signifikan
Kontrol	11,11	2,023	Signifikan

Dari tabel di atas diperoleh bahwa untuk penggunaan media ban sepeda bekas pada kelompok A diperoleh $t_{hitung} (18,52) < t_{tabel} (2,023)$ pada taraf kepercayaan/signifikan $\alpha = 0,05$ dengan dk (39). Kriteria pengujian adalah, terima jika $-t_{1-\frac{1}{2}\alpha} < t_{hitung} < t_{1-\frac{1}{2}\alpha}$. Dalam hal ini t_{hitung} berada pada daerah penolakan H_o , artinya H_o ditolak. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari kedua kelompok sampel terhadap keterampilan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter. Perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan interpretasi terhadap data penelitian keterampilan lari jarak pendek 100 meter, diperoleh kesimpulan bahwa penggunaan media ban bekas dapat meningkatkan keterampilan lari jarak pendek 100 meter siswa kelas VII. Keberhasilan pelaksanaan program ini diharapkan dapat menjadi model bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran lari cepat 100 meter serta peningkatan kinerja guru dalam hal pemilihan media pembelajaran yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, Azhar. (2014). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Fikri (2014) “*Pengaruh Permainan Kecil Hitam-Hijau Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Penjas Atletik Nomor Lari Sprint 100 Meter Kelas XI Di MAN Rengasdengklok*”. Universitas Singaperbangsa Karawang.
- Hendrayana. (2007). *Bermain Atletik*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suherman, A (2009). *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Sugiyono. (2014) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Setiawan (2014)” *Pengaruh Pembelajaran Ledger-Line Drill Terhadap Penguasaan Gerak Dasar Sprint Pada Siswa Kelas VII di SMPN Cibingin Kabupaten Kuningan*”. Universitas Pendidikan Indonesia

**PENGARUH EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT TERHADAP MOTIVASI
BELAJAR PENJAS PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT DI MAN 1 SUMEDANG
TAHUN AJARAN 2016/2017**

Mirwan Aji Soleh, M.Pd.

Prodi Pendidikan Olahraga STKIP Sebelas April Sumedang
mirwanaji9@gmail.com

ABSTRAK

Dalam penelitian ini, Penulis tertarik untuk meneliti yaitu. Pengaruh ekstrakurikuler pencak silat terhadap motivasi belajar penjas pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 1 Sumedang. Karena melihat dari latar belakang ketika melakukan survey disana, siswa ketika mengikuti pembelajaran penjas terlihat ada yang bersemangat dan mempunyai motivasi mengikuti pembelajaran penjas dan ada juga yang acuh dan krang bersemangat mengiuti pembelajaran, setelah diselidiki bahwa siswa yang mengikuti pembelajaran dengan semangat dan motivasi tinggi yaitu siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat dan yang kurang semangat adalah siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Penulis merumuskan masalahnya : Bagaimana pengaruh ekstrakurikuler pencak silat terhadap motivasi belajar penjas pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 1 Sumedang ? Seberapa besar pengaruh ekstrakurikuler pencak silat teerhadap motivasi belajar penjas pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 1 Sumedang ? Tujuan peneliti adalah (1) Untuk mengetahui pengaruh ekstrakurikuler pencak silat terhadap motivasi belajar penjas pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 1 Sumedang; (2) Untuk mengetahui besarnya pengaruh ekstrakurikuler pencak silat terhadap motivasi belajar penjas pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 1 Sumedang. Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 1 Sumedang Tahun Ajaran 2016/2017 Sebanyak 28 siswa dan yang dijadikan sampel yaitu sampel total. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan rumus rata-rata skor tiap siswa dan rata-rata skor siswa total, maka diperoleh kategori angket yang digunkan dengan melihat kategori angket skala likert. Kemudian berdasarakan hasil perhitungan uji korelasi diperoleh tingkat hubungan antara ekstrakurikuler pencak silat dengan mogtivasi belajar siswa sebesar 0,80388 hubungannya sangat kuat karena berkisar pada interval koefisien 0,80 - ,1,000. Hal ini menunjukan bahwa ekstrakurikuler pencak silat memiliki hubungan yang sangat kuat dengan motivasi belajar siswa r pada saat belajar penjas pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 1 Sumedang Tahun Ajaran 2016/2017. Kemudian pada uji Validitas diperoleh 0,035 sdangkan pada angket sebesar 0,53

Kata Kunci: ekstrakurikuler, pencak silat, motivasi, belajar.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari manusia akan melakukan berbagai macam kegiatan guna memenuhi kebutuhan hidupnya, untuk melakukan kegiatan tersebut maka tubuh haruslah bugar. Untuk memperoleh tubuh yang bugar salah satu cara yang bisa kita lakukan adalah dengan berolahraga. Dewasa ini banyak sekali orang yang melupakan arti dan pentingnya beroahraga, bahkan tidak sedikit orang yang menanggapi bahwa berolahraga itu hanya buang-buang waktu saja. Dengan berolahraga tubuh kita akan semakin sehat dan bugar. Adanya motto “mens sana in corpora sano” yang merupakan semboyan hidup bangsa Romawi terkesan bahwa tubuh yang sehat itu dianggap sebagai sesuatu yang mencerminkan keadaan manusia sempurna. Berdasarkan ungkapan di atas maka pendidikan jasmani sangat diperlukan untuk menanamkan arti dan pentingnya berolahraga sejak dini,

sehingga mereka akan tetap berolahraga meskipun banyak kesibukan lain yang harus mereka lakukan. Pendidikan jasmani (penjas) merupakan suatu upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani.

Untuk mewujudkan fungsi dan tujuan pendidikan nasional tersebut, kualitas pendidikan harus ditingkatkan sejak dini agar SDM Indonesia semakin bermutu. Di lingkungan sekolah, peningkatan kualitas pendidikan dapat dilihat melalui pencapaian prestasi siswa. Sekolah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan prestasi siswa baik melalui faktor yang berasal dari dalam diri siswa (internal) maupun faktor dari luar diri siswa (eksternal). Proses pembelajaran akan berhasil manakala siswa mempunyai motivasi dalam belajar. Oleh karena itu, guru perlu menumbuhkan motivasi belajar siswa. Untuk memperoleh hasil belajar yang optimal, guru dituntut kreatif membangkitkan motivasi belajar siswa. Memiliki rasa percaya diri yang tinggi juga merupakan hal yang sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian individu (khususnya remaja). Adanya rasa percaya diri yang tinggi akan membuat individu merasa optimis, dan dari rasa optimis ini akan mempunyai pengaruh yang besar bagi perkembangan kepribadian dan kehidupan yang dijalannya.

Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan tidak hanya berperan dalam hal pengetahuan, kecerdasan, dan keterampilan saja, namun pendidikan juga berperan membentuk manusia yang beriman, dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, berkepribadian mantap dan mandiri, serta memiliki tanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bertanah air.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai bagian dari pendidikan memiliki peran yang sama dengan pendidikan itu sendiri, seperti yang dikemukakan Depdiknas (2006: 648) sebagai berikut.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Dalam hal ini penjasorkes yang dalam penyampaianya menggunakan aktivitas olahraga dan permainan, seperti atletik, permainan bola besar: sepak bola; bola basket; bola voli dan lain-lain sangat perlu untuk melakukan tambahan jam pelajaran demi tercapainya tujuan, baik tujuan penjasorkes itu sendiri maupun tujuan pendidikan nasional. Penambahan jam tersebut dapat dilakukan di luar jam belajar mengajar melalui kegiatan ekstrakurikuler, selain sebagai tambahan jam belajar kegiatan ekstrakurikuler juga dapat dijadikan sebagai

alat untuk mengembangkan minat, bakat, dan potensi siswa. Nurdin (Tarmidi, 2012: 83) menjelaskan sebagai berikut.

Pengembangan potensi siswa tidak hanya dapat dikembangkan hanya melalui pendidikan intrakurikuler, namun pendidikan melalui kegiatan ekstrakurikulerpun memiliki peranan yang besar pula, baik ekstrakurikuler yang bersifat ilmiah, keolahragaan, nasionalisme, maupun keterampilan. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler juga dapat dapat mengisi waktu luang siswa selepas pulang sekolah, waktu luang yang biasanya diisi dengan kegiatan yang kurang bermanfaat seperti nongkrong, konvoi jalanan, bahkan aktivitas yang mendekati tindak kriminal seperti kenakalan remaja, tawuran, minum-minuman keras, merokok, dan lain-lain. Diastuti (Tarmidi, 2012: 83) menjelaskan sebagai berikut. “Kegiatan ekstrakurikuler dapat mencegah siswa melakukan tindakan yang menjurus kepada hal-hal yang negatif.

Ketika siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di MAN 1 Sumedang, terdapat perbedaan dalam mengikuti pembelajaran penjas diantaranya, sebagian siswa semangat dan mempunyai motivasi tinggi dalam mengikuti pembelajaran penjas dan sebagian lagi mengikuti tanpa semangat dan motivasi yang tinggi, setelah ditelusuri siswa yang mengikuti pembelajaran dengan semangat dan motivasi tinggi adalah siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat dan siswa yang mengikuti dengan kurang semangat dan motivasi yaitu siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh ekstrakurikuler dengan judul Pengaruh Ektrakurikuler Pencak Silat terhadap Motivasi Belajar Penjas pada Siswa Peserta Ektrakurikuler Pencak Silat di MAN 1 Sumedang.

PEMBAHASAN

1. Penjas

Menurut Jesse Feiring Williams (1999; dalam Freeman, 2001), pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Pengertian ini didukung oleh adanya pemahaman bahwa: Manakalah pikiran (mental) dan tubuh disebut sebagai dua unsur yang terpisah, pendidikan jasmani yang menekankan pendidikan fisikal. melalui pemahaman sisi kealamiah fitrah manusia ketika sisi keutuhan individu adalah suatu fakta yang tidak dapat dipungkiri, pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui fisikal. Pemahaman ini

menunjukkan bahwa pendidikan jasmani juga terkait dengan respon emosional, hubungan personal, perilaku kelompok, intelektual, emosional, dan estetika.

Melalui pelaksanaan program pendidikan jasmani yang teratur, perkembangan hidup siswa akan semakin tumbuh sempurna, bukan hanya pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya saja, dan hubungan sosialnya menjadi lebih baik karena mampu berinteraksi melalui sikap dan perilaku yang direstui masyarakat. Perubahan tersebut tidak hanya terjadi di lingkungan sekolah tetapi akan terbawa dalam kehidupan siswa di lingkungan masyarakat di daerah tempat tinggalnya. Contoh perubahan hubungan sosial melalui kegiatan pendidikan jasmani adalah terciptanya rasa persatuan yang erat diantara pelaku proses pembelajaran serta hubungan guru dan murid-murid akan menjadi lebih baik. Ini terjadi apabila guru mampu menyajikan bahan ajar yang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa, guru menjadi tauladan bagi setiap siswa, dan proses pembelajaran berlangsung dengan kondusif.

Ketika guru menugaskan siswa membentuk dua kelompok untuk bermain bola tangan maka setiap anggota akan memiliki ikatan yang kuat terhadap kelompoknya (*in-group feeling*) dibandingkan terhadap kelompok lain. Mereka dapat merasakan perlunya hubungan antara mereka yang lebih erat untuk menyesuaikan diri dalam pembentukan kelompok, mempertahankan kesatuan dan persatuan yang lebih baik. Demikian pula hubungan mereka dengan gurunya akan terjalin dengan baik tanpa ada rasa ketakutan. Melalui proses perkembangan perasaan itu, siswa dapat mengubah dirinya, baik secara mental, emosional, maupun intelektualnya untuk membawa perubahan ke arah pembentukan kepribadian yang lebih baik. Pelaksanaan pendidikan jasmani di lingkungan sekolah selalu diupayakan agar siswa merasakan kegembiraan, memperoleh kesenangan, dan mampu memfasilitasi penyaluran keinginan (hobi). Aktivitas pendidikan yang menggembirakan dan menyenangkan merupakan salah satu upaya mengurangi ketegangan mental siswa yang dialaminya akibat terus menerus duduk di dalam kelas. Dengan mengikuti aktivitas jasmani yang menggembirakan dalam penjas, siswa akan memperoleh kesegaran kembali dan memiliki kesiapan dalam melaksanakan aktivitas berikutnya, khususnya dalam interaksi sosial di lingkungan dan suasana yang baru.

Pendidikan jasmani hanya akan memiliki arti bagi kehidupan siswa apabila program pendidikan jasmani telah dilaksanakan sesuai dengan arti, maksud, dan tujuan pendidikan jasmani itu sendiri. Faktor lain yang mempengaruhi kebermaknaan pendidikan jasmani adalah kesadaran siswa untuk terlibat secara aktif dalam aktivitas pendidikan jasmani. Di sini peran guru sangat besar dalam memberikan pengaruh terhadap perubahan kesadaran yang semakin tinggi akan arti pentingnya mengikuti program pendidikan jasmani.

2. Motivasi Belajar

a. Pengertian Motivasi

Menurut Sudarwan (2002: 2), “Motivasi diartikan sebagai kekuatan, dorongan, kebutuhan, semangat, tekanan, atau mekanisme psikologis yang mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk mencapai prestasi tertentu sesuai dengan apa yang dikehendakinya”. Selanjutnya menurut Hakim (2007: 26), “Motivasi adalah suatu dorongan kehendak yang menyebabkan seseorang melakukan suatu perbuatan untuk mencapai tujuan tertentu”. Ditambahkan Handoko (1992: 59), untuk mengetahui kekuatan motivasi belajar siswa, dapat dilihat dari beberapa indikator sebagai berikut. “a) Kuatnya kemauan untuk berbuat b) Jumlah waktu yang disediakan untuk belajar c) Kerelaan meninggalkan kewajiban atau tugas yang lain d) Ketekunan dalam mengerjakan tugas”. Sedangkan menurut Sardiman (2001: 81), motivasi belajar memiliki indikator sebagai berikut.

- a) Tekun menghadapi tugas.
- b) Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa).
- c) Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah orang dewasa.
- d) Lebih senang bekerja mandiri.
- e) Cepat bosan pada tugas rutin.
- f) Dapat mempertahankan pendapatnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, motivasi dapat diartikan sebagai kekuatan (energi) seseorang yang dapat menimbulkan tingkat kemauan dalam melaksanakan suatu kegiatan. Kemauan baik yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri (motivasi intrinsik) maupun dari luar individu (motivasi ekstrinsik).

Seberapa kuat motivasi yang dimiliki individu akan banyak menentukan kualitas perilaku yang ditampilkannya, baik dalam konteks belajar, bekerja maupun dalam kehidupan lainnya.

b. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar

Upaya meningkatkan motivasi belajar anak dalam kegiatan belajar di sekolah, ada beberapa langkah yang dapat dilakukan oleh guru diungkapkan Sardiman (2005: 92), mengemukakan sebagai berikut.

1. Memberi angka Angka dalam hal ini sebagai simbol dari nilai kegiatan elajarnya. Banyak siswa yang justru untuk mencapai angka/nilai yang baik. Sehingga yang dikejar hanyalah nilai ulangan atau nilai raport yang baik. Angka-angka yang baik itu bagi para siswa merupakan motivasi yang sangat kuat. Yang perlu diingat oleh guru, bahwa pencapaian angka-angka tersebut belum merupakan hasil belajar yang

sejati dan bermakna. Harapannya angka-angka tersebut dikaitkan dengan nilai afeksinya bukan sekedar kognitifnya saja.

2. Hadiah dapat menjadi motivasi yang kuat, dimana siswa tertarik pada bidang tertentu yang akan diberikan hadiah. Tidak demikian jika hadiah diberikan untuk suatu pekerjaan yang tidak menarik menurut siswa.
3. Kompetisi Persaingan, baik yang individu atau kelompok, dapat menjadi sarana untuk meningkatkan motivasi belajar. Karena terkadang jika ada saingan, siswa akan menjadi lebih bersemangat dalam mencapai hasil yang terbaik.
4. Ego-involvement Menumbuhkan kesadaran kepada siswa agar merasakan pentingnya tugas dan menerimanya sebagai tantangan sehingga bekerja keras adalah sebagai salah satu bentuk motivasi yang cukup penting. Bentuk kerja keras siswa dapat terlibat secara kognitif yaitu dengan mencari cara untuk dapat meningkatkan motivasi.
5. Memberi Ulangan Para siswa akan giat belajar kalau mengetahui akan diadakan ulangan. Tetapi ulangan jangan terlalu sering dilakukan karena akan membosankan dan akan jadi rutinitas belaka.
6. Mengetahui Hasil Mengetahui hasil belajar bisa dijadikan sebagai alat motivasi. Dengan mengetahui hasil belajarnya, siswa akan terdorong untuk belajar lebih giat. Apalagi jika hasil belajar itu mengalami kemajuan, siswa pasti akan berusaha mempertahankannya atau bahkan termotivasi untuk dapat meningkatkannya.
7. Pujian Apabila ada siswa yang berhasil menyelesaikan tugasnya dengan baik, maka perlu diberikan pujian. Pujian adalah bentuk reinforcement yang positif dan memberikan motivasi yang baik bagi siswa. Pemberiannya juga harus pada waktu yang tepat, sehingga akan memupuk suasana yang menyenangkan dan mempertinggi motivasi belajar serta sekaligus akan membangkitkan harga diri.
8. Hukuman Hukuman adalah bentuk *reinforcement* yang negatif, tetapi jika diberikan secara tepat dan bijaksana, bisa menjadi alat motivasi.
9. Oleh karena itu, guru harus memahami prinsip-prinsip pemberian hukuman tersebut.

Dalam rangka mengupayakan agar motivasi belajar siswa tinggi, seorang guru menurut Winkel (1991: 94) hendaknya selalu memperhatikan hal-hal sebagai berikut.

- a. Seorang guru hendaknya mampu mengoptimalkan penerapan prinsip belajar, pada prinsipnya harus memandang bahwa dengan kehadiran siswa di kelas merupakan suatu motivasi belajar yang datang dari siswa.

- b. Guru hendaknya mampu mengoptimalkan unsur-unsur dinamis dalam pembelajaran, karena dalam proses belajar, seorang siswa terkadang dapat terhambat oleh adanya berbagai permasalahan.

Hal ini dapat disebabkan oleh karena kelelahan jasmani ataupun mental siswa, sehingga seorang guru harus berupaya untuk membangkitkan kembali keinginan siswa dalam belajar. Menurut Dimiyati (2002: 95) upaya untuk meningkatkan motivasi belajar siswa yang dapat dilakukan oleh seorang guru yaitu dengan cara sebagai berikut.

1. Memberi kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan hambatan belajar yang dialaminya.
2. Meminta kesempatan kepada orang tua siswa agar memberikan kesempatan kepada siswa untuk beraktualisasi diri dalam belajar.
3. Memanfaatkan unsur-unsur lingkungan yang mendorong belajar.
4. Menggunakan waktu secara tertib, penguat dan suasana gembira terpusat pada perilaku belajar.
5. Merangsang siswa dengan penguat memberi rasa percaya diri bahwa ia dapat mengatasi segala hambatan dan pasti berhasil.
6. Guru mengoptimalkan pemanfaatan pengalaman dan kemampuan siswa.

Perilaku belajar yang ditunjukkan siswa merupakan suatu rangkaian perilaku yang ditunjukkan pada kesehariannya. Untuk itu, maka pengalaman yang diberikan oleh guru terhadap siswa dalam meningkatkan motivasi belajar. Menurut Dimiyati (2002: 96) ialah menuju cara untuk meningkatkan motivasi adalah sebagai berikut.

1. Siswa ditugasi membaca bahan belajar sebelumnya, tiap membaca hal-hal penting dari bahan tersebut dicatat.
2. Guru memecahkan hal yang sukar bagi siswa dengan cara memecahkannya.
3. Guru mengajarkan cara memecahkan dan mendidik keberanian kepada siswa dalam mengatasi kesukaran.
4. Guru mengajak serta siswa mengalami dan mengatasi kesukaran.
5. Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk mampu memecahkan masalah dan mungkin akan membantu rekannya yang mengalami kesulitan.
6. Guru memberi penguatan kepada siswa yang berhasil mengatasi kesulitan belajarnya sendiri.
7. Guru menghargai pengalaman dan kemampuan siswa agar belajar secara mandiri.

c. **Ciri Siswa Bermotivasi Tinggi**

Menurut Sardiman (1996: 83) siswa yang memiliki motivasi tinggi memiliki beberapa, antara lain sebagai berikut.

- a) Tekun menghadapi tugas
- b) Ulet menghadapi kesulitan /tidak cepat putus asa.
- c) Tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi sebaik mungkin.
- d) Lebih senang kerja mandiri.
- e) Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin.
- f) Dapat memperthankan pendapatnya .
- g) Tidak mudah melepaskan hal yang sudah diyakininya.

1) **Fungsi Motivasi**

Motivasi mempunyai fungsi yang penting dalam belajar, karena motivasi akan menentukan intensitas usaha belajar yang dilakukan siswa. Sardiman (1996: 84) mengemukakan ada tiga fungsi motivasi, yaitu sebagai berikut.

- a. Mendorong manusia untuk berbuat. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- b. Menuntun arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai, dengan demikian motivasi dapat memberi arah, dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
- c. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Motivasi diperlukan dalam menentukan intensitas usaha belajar bagi para siswa.

Menurut Djamarah (2002: 123) ada tiga fungsi motivasi, yaitu sebagai berikut.

- a) Motivasi sebagai pendorong perbuatan. Motivasi berfungsi sebagai pendorong untuk mempengaruhi sikap apa yang seharusnya anak didik ambil dalam rangka belajar.
- b) Motivasi sebagai penggerak perbuatan. Dorongan psikologis melahirkan sikap terhadap anak didik itu merupakan suatu kekuatan yang tak terbandung, yang kemudian terjelma dalam bentuk gerakan psikofisik.
- c) Motivasi sebagai pengarah perbuatan. Anak didik yang mempunyai motivasi dapat menyeleksi mana perbuatan yang harus dilakukan dan perbuatan yang perlu diabaikan.

d. Ekstrakurikuler

1. Pengertian

Wiyani (2013: 107), menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan sekitarnya.

Lebih lanjut Wiyani (2013: 108) menjelaskan sebagai berikut.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

e. Tujuan Ekstrakurikuler

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler ayat (2) yaitu sebagai berikut.

Kegiatan Ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

1) Jenis-jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan siswa selain dari kegiatan inti. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diprogramkan di sekolah dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 3) sebagai berikut.

1. Olahraga

- Bola Basket
- Bola Voli
- Futsal
- Sepak Bola
- Bulu Tangkis
- Renang

2. Bela Diri

- Judo

- Karate
 - Pencak Silat
 - Gulat
 - Tarung Derajat
3. Keagamaan
- Kerohanian Islam
 - Kerohanian Kristen
4. Kesenian/Apresiasi/Musik
- Drum Band
 - Paduan Suara
 - Tari
 - Teater
 - Vokal Grup

Guru atau pembimbing ekstrakurikuler memberikan pendidikan mengenai ilmu bela diri supaya siswa menjadi yang tangguh, kuat, dan disiplin dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan rumah maupun sekolah.

f. Pencak Silat

1. Pengertian Pencak silat

Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa. Banyak manfaat yang diperoleh dalam pembelajaran pencak silat, seperti pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotor. Kemampuan kognitif berkembang sejalan dengan diberikan latihan-latihan konsep pencak silat, proses berpikir cepat dalam menghadapi permasalahan yang segera dipecahkan dan pengambilan keputusan secara tepat dan akurat. Kemampuan afektif berkembang sejalan dengan diberikan latihan-latihan yang mengarah pada sikap sportivitas, saling menghargai/ menghormati sesama teman latihan-tanding, disiplin, rendah hati sesuai dengan falsafah pencak silat dan masih banyak lagi sikap yang lainnya.

Sedangkan kemampuan psikomotor berkembang sejalan dengan diberikannya latihan-latihan yang mengarah dengan aktivitas jasmani, seperti pembelajaran pencak silat yang dinamis, menantang dan menyenangkan. Beberapa nilai positif yang diperoleh dalam pencak silat antara lain: percaya diri, melatih ketahanan mental, mengembangkan kewaspadaan diri,

jiwa kesatria, serta disiplin dan keuletan yang lebih tinggi. Menanamkan nilai-nilai yang ada dalam pencak silat juga merupakan bagian dari pelestarian nilai-nilai budaya bangsa yang selama ini dijunjung tinggi oleh masyarakat sejak jaman dulu sampai sekarang. Selain kaya akan teknik-teknik perlindungan diri, pencak silat juga sarat akan nilai-nilai luhur. Nilai-nilai luhur pencak silat terdiri dari empat aspek, sebagai berikut.

- a. Aspek Mental Spiritual.
- b. Aspek Olahraga.
- c. Aspek Seni.
- d. Aspek Beladiri.

Dengan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam pencak silat, diharapkan perguruan pencak silat yang ada benar-benar menjadi suatu lembaga pendidikan kependekaran yang menghasilkan manusia yang memiliki sifat dan sikap taqwa, tanggap, tangguh, tanggon dan trengginas. Nilai-nilai luhur pencak silat terkandung dalam jati diri yang meliputi tiga hal pokok sebagai satu kesatuan, sebagai berikut.

- a. Budaya Indonesia sebagai asal dan coraknya.
- b. Falsafah budi pekerti luhur sebagai jiwa dan sumber motivasi penggunaannya.
- c. Pembinaan mental spiritual/budi pekerti, bela diri, seni dan olahraga sebagai aspek integral substansinya. Pendidikan yang pada dasarnya adalah pembangunan sumber daya manusia.

Pendidikan pencak silat yang berakar pada budaya Indonesia serta mencakup segi mental dan fisik secara integral diharapkan dapat membentuk manusia seutuhnya yang berkualitas. Pencak silat yang wujudnya merupakan peragaan dan latihan semua jurus dan teknik beladiri dilaksanakan secara utuh dan eksplisit dengan tujuan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran, ketangkasan dan ketahanan jasmani. Pencak silat bertujuan sebagai sarana pendidikan jasmani antara lain, untuk mencapai kesehatan, rekreasi dan prestasi.

g. Hubungan Ekstrakurikuler Pencak Silat dengan Motivasi belajar

Motivasi mempunyai fungsi yang penting dalam belajar, karena motivasi akan menentukan intensitas usaha belajar yang dilakukan siswa. Sementara itu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat cenderung lebih semangat dan mempunyai motivasi yang tinggi ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, dan juga lebih aktif dari pada siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler.

Metode Penelitian

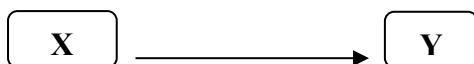
Metode adalah suatu cara yang teratur dan terdapat baik-baik untuk mencapai maksud yang memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Sedangkan metode penulisan adalah suatu cara yang dipergunakan mencari kebenaran untuk mencapai tujuan penulisan yang telah ditetapkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu penelitian yang kemudian diolah dan di analisis untuk diambil kesimpulan. Artinya penelitian yang dilakukan adalah penelitian yang menekankan analisisnya pada data data numerik (angket) yang diolah dengan menggunakan metode penelitian ini, akan diperoleh hubungan yang signifikan antar variabel yang diteliti.

Adapun penelitian metode deskriptif menurut M.Nasir (1998: 63) mengemukakan sebagai berikut.

“metode deskriptif adalah suatu metode yang digunakan untuk meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu strata, peristiwa pada masa sekarang (ketika penelitian berlangsung)”.

Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, aktual dan akurat mengenai fakta – fakta, sifat – sifat serta hubungan antara fenomena yang sedang diteliti.

Desain penelitian memberikan gambaran tentang prosedur untuk mendapatkan informasi atau data yang diperlukan untuk menjawab seluruh pertanyaan penelitian. Oleh karena itu, sebuah desain penelitian yang baik akan menghasilkan sebuah proses penelitian yang efektif dan efisien. Dalam hal ini penulis meneliti pengaruh ekstrakurikuler pencak silat sebagai variabel X dan motivasi belajar siswa sebagai variabel Y. Adapun hubungan antara keduanya penulis gambarkan pada desain penelitian di bawah ini.



Gambar 3.1

Desain Penelitian

Berdasarkan gambar 3.1 di atas dijelaskan bahwa Variabel X dalam penelitian ini yaitu Ekstrakurikuler Pencak Silat Variabel Y yaitu motivasi belajar pendidikan jasmani. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai

kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2007: 117). Jadi populasi bukan hanya orang tapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu.

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 1 Sumedang yang berjumlah 28 orang.

Menurut Sugiyono, (2015: 118) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sampel dalam penulisan ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Sumedang yaitu sebanyak 28 orang.

Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan adalah.

1. Angket

Angket/kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan kepada orang lain yang dijadikan responden untuk dijawabnya. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penyusunan angket menurut Uma Sekaran (dalam Sugiono, 2001: 163/) terkait dengan prinsip penulisan angket, prinsip pengukuran dan penampilan fisik.

Prinsip penulisan angket menyangkut beberapa faktor antara lain:

- ☐ Isi dan tujuann pertanyaan artinya jika isi pertanyaan ditujukan untuk mengukur maka harus ada skala yang jelas dalam pilihan jawaban.
- ☐ Bahasa yang digunakan harus disesuaikan dengan kemampuan responden tidak mungkin menggunakan bahasa yang penuh istilah-istilah bahasa inggris pada responden yang tidak mengerti bahasa,dsb.
- ☐ Tipe dan bentuk pertanyaan apakah terbuka atau tertutup. Jika pertanyaan tertutup maka responden hanya diminta untuk memilih jawaban yang disediakan.

Angket ini dilakukan dilakukan untuk mengetahui hasil siswa mengikuti ekstrakurikuler pencak silat terhadap motivasi belajar penjas

2. Observasi

Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang tidak hanya mengukur sikap dari responden (wawancara dan angket) namun juga dapat digunakan untuk merekam bderbagai fenomena yang terjadi (situasi, kondisi). Teknik ini digunakan bila penulisan ditujukan untuk mempelajari perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan dilakukan pada responden yang tidak terlalu besar.

Observasi ini dilakukan untuk mempelajari bagaimana kegiatan siswa pada saat mengikuti ekstrakurikuler.

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan maka hasil pembahasannya yaitu. Uji statistik digunakan untuk menguji pengaruh ekstrakurikuler pencak silat terhadap motivasi belajar penjas yaitu dengan menggunakan rumus rata-rata skor yang diperoleh setiap siswa dan rumus rata-rata yang diperoleh siswa. Kemudian setelah itu menggunakan uji korelasi, uji validitas dan uji reabilitas untuk mengetahui pengaruh ekstrakurikuler pencak silat terhadap motivasi belajar penjas.

Pada uji korelasi diperoleh tingkat hubungan antara ekstrakurikuler pencak silat dengan motivasi belajar siswa sebesar 0,80388 hubungannya sangat kuat karena berkisar pada interval koefisien 0,80 - 1,000. Hal ini menunjukkan bahwa ekstrakurikuler pencak silat memiliki hubungan yang sangat kuat dengan motivasi belajar siswa r pada saat belajar penjas pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 1 Sumedang. Kemudian pada uji Validitas diperoleh 0,035 sedangkan pada angket sebesar 0,53

SIMPULAN

Setelah penulis melaksanakan penelitian, diperoleh simpulan sebagai berikut.

1. Hasil hitungan dengan menggunakan rumus rata-rata skor tiap siswa dan rata-rata skor siswa total, maka diperoleh kategori angket yang digunakan dengan melihat kategori angket skala Likert. Bahwa dalam setiap angket baik dalam angket pernyataan negatif dan angket pernyataan positif termasuk kedalam kategori sikap positif
2. Hasil perhitungan dengan menggunakan uji korelasi, maka diperoleh tingkat hubungan ekstrakurikuler pencak silat dengan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran penjas. Pada uji korelasi diperoleh tingkat hubungan antara ekstrakurikuler pencak silat dengan motivasi belajar siswa sebesar 0,80388 hubungannya sangat kuat karena berkisar pada interval koefisien 0,80 - 1,000. Hal ini menunjukkan bahwa ekstrakurikuler pencak silat memiliki hubungan yang sangat kuat dengan motivasi belajar siswa r pada saat belajar penjas pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 1 Sumedang. Kemudian pada uji Validitas diperoleh 0,035 sedangkan pada angket sebesar 0,53. Dengan demikian kegiatan ekstrakurikuler pencak silat sangat berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Sumedang tahun ajaran 2016-2017.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rinekakipta.
- Ahmadi, A dan Supriyono, W, (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Alfabeta: Bandung.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Gristyutawat A D, (2012) *Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012*.
- Husdarta, J. S dan Yudha, S, (2013). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta: Bandung
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. CV. Tumbak Kusuma : Jakarta.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kriswanto, E S. (2015) *Pencak Silat*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
- Mulyana, Y. (2016) *Pengantar Pembelajaran Penjas*. Sumedang: STKIP SEBELAS APRIL PRESS.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- Suherman, A. (2014). *Statistik Pendidikan Jasmani*. FPOK, Bandung.
- Suparto. (2014) *Analisis Korelasi variabel- variabel yang mempengaruhi siswa memilih perguruan tinggi*.
- Suprihatin, S. *Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*.
- Yanti, N. (2016) *Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di Sma Korpri Banjarmasin*

MODEL KOOPERATIF TIPE *STUDENT TEAMS ACHIEVEMENT DIVISIONS* (STAD) TERHADAP SIKAP TANGGUNG JAWAB DALAM *DRIBBLING* SEPAK BOLA

Dr. Muchamad Ishak, M.Pd

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

STKIP Pasundan Cimahi

muchamadishak11@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam skripsi ini adalah bagaimana Model Kooperatif Tipe *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) Terhadap Sikap Tanggung Jawab Dalam *Dribbling* Sepak Bola. Tujuan penelitian skripsi ini adalah untuk mengetahui sikap tanggung jawab yang dimiliki oleh siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani itu sendiri. Populasi dari penelitian ini adalah 58 orang siswa kelas X-AP di SMK PASUNDAN 2 CIMAHI. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *cluster sampling* sehingga penulis mengambil siswa yang memiliki sikap tanggung jawab rendah yang berjumlah 30 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan angket. Adapun hasil dari angket seperti berikut: 1) Nilai rata-rata angket (X) adalah (113,53). 2) Nilai Simpangan baku angket adalah (5,48). 3) Hasil perhitungan normalitas angket adalah (0,1587). 4) Hasil perhitungan homogenitas hipotesis menunjukkan $t(-2,53) < 1,82$ maka hipotesis (H_0) Diterima. Kesimpulannya adalah hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) memberikan pengaruh terhadap sikap tanggung jawab dalam *dribbling* sepak bola. Model Kooperatif Tipe *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) masih terbatas melalui angket, maka lebih akuratnya penelitian ini dalam keterlaksanaannya pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, sebaiknya dalam penelitian sejenis selanjutnya perlu dilakukan atau memperluas penelitian yang tidak hanya di SMK PASUNDAN 2 CIMAHI, namun seluruh SMA, SMK/ sederajatnya di kota Cimahi.

Kata kunci : Pembelajaran, Kooperatif, *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) dan Tanggung Jawab

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola ke segala arah untuk diperebutkan antar pemain dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Penguasaan teknik dasar permainan sepak bola merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan suatu regu didalam suatu pertandingan untuk meraih kemenangan, disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, mental. Adapun tujuan teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah menyelesaikan tugas dalam permainan sepak bola. Terdapat beberapa teknik dasar sepak bola diantaranya, shooting, passing, stoping, heading dan dribbling.

Dalam hal ini penulis akan membahas lebih lanjut mengenai teknik dasar dribbling dalam sepak bola. Mengenai dribbling dijelaskan oleh Danny Mielke (2007: 2) bahwa Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan dribbling secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

Dalam rangka menumbuhkan peningkatan kualitas belajar siswa tentang dribbling sepak bola, diperlukan bentuk-bentuk model pengajaran yang bervariasi dan menarik bagi siswa agar menimbulkan rasa senang dan gembira sehingga kemampuan siswa dalam belajar dribbling sepak bola menjadi meningkat.

Salah satu langkah yang dilakukan oleh guru dalam pembelajaran agar efektif dan efisien adalah memahami dan menguasai bahan pelajaran serta dapat menerapkan berbagai model pembelajaran sehingga aktivitas dan hasil belajar siswa dapat tercapai secara optimal. Untuk mencapai hal tersebut, sebelum melakukan proses pembelajaran seorang guru haruslah menentukan model dan materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran agar mencapai tujuan yang ingin tercapai.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani terdapat tiga aspek yang harus terpenuhi yaitu afektif, kognitif, dan psikomotor. Disini penulis mengambil salah satu dari ketiga aspek tersebut untuk diteliti lebih lanjut tentang aspek afektif (sikap tanggung jawab). Menurut Juliarda Arihta (2014) bahwa:

Tanggung jawab merupakan unsur penting bagi pengembangan pendidikan karakter karena tanggung jawab adalah sikap dan perilaku seseorang untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya, yang seharusnya dia lakukan, terhadap diri sendiri, masyarakat, lingkungan (alam, sosial, dan budaya), negara dan Tuhan Yang Maha Esa.

Namun kenyataannya, karakter tanggung jawab yang dimiliki oleh siswa masih rendah dan hanya menjadi sebatas pengetahuan yang belum dapat dilaksanakan dengan baik. Contohnya saat pembelajaran siswa diberikan tugas oleh guru sebagian dari mereka banyak yang tidak mengikutinya dengan baik, baik di dalam kelas maupun di luar kelas

Berdasarkan uraian di atas, penulis mencoba memberikan alternatif pemecahan masalah untuk mengatasi masalah yang muncul, yaitu dengan implementasi model pembelajaran kooperatif tipe STAD terhadap sikap tanggung jawab dalam dribbling sepak bola. Tipe STAD ini dipandang sebagai yang paling sederhana dan paling langsung dari model pembelajaran kooperatif. Selain itu dengan pembelajaran ini akan lebih menarik perhatian siswa dikarenakan pembelajaran semacam ini jarang dipakai atau digunakan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Bertitik tolak dari itulah penulis tertarik untuk meneliti model pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) terhadap sikap tanggung jawab dalam dribbling sepak bola.

METODE PENELITIAN

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka mempergunakan metode deskriptif dengan teknik *one-shot case study* yaitu dengan arahan pada siswa berupa kegiatan tes akhir. Dengan kegiatan tersebut akan terlihat perbedaan dari pemberian kegiatan atau proses pembelajaran yang berbeda pada kedua kelompok. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan

didasarkan pada pendapat bahwa metode deskriptif merupakan salah satu metode yang tepat untuk menyelidiki sebab akibat.

Untuk memecahkan suatu masalah dalam penelitian, diperlukan data dan pada umumnya sumber data itu disebut populasi dan sampel penelitian. Dengan jumlah populasi 58 siswa kelas X AP SMK PASUNDAN 2 Cimahi, pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *cluster sampling* (Area Sampling) yang dijelaskan oleh Sugiyono (2015:65) yaitu “teknik sampling daerah digunakan untuk menentukan sampel bila obyek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas”. Menurut Surakhmad dalam buku riduwan (2013:65) berpendapat apabila ukuran populasi sebanyak kurang lebih dari 100, maka pengambilan sampel sekurang-kurangnya 50% dari ukuran populasi. Apabila ukuran populasi sama dengan atau lebih dari 1000, ukuran sampel diharapkan sekurang-kurangnya 15% dari ukuran populasi. Penentuan jumlah sampel dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$S = 15\% + \frac{1000-n}{1000-100} \cdot (50\% - 15\%)$$

Dimana :

S= Jumlah sampel yang diambil

N= jumlah anggota populasi

$$S = 15\% + \frac{1000 - 58}{1000 - 100} \cdot (50\% - 15\%)$$

$$S = 15\% + \frac{942}{900} \cdot (35\%)$$

$$S = 15\% + 1,05 \cdot (35\%)$$

$$S = 15\% + 36,75\%$$

$$S = 51,75\%$$

jadi, jumlah sampel sebesar $58 \times 51,75\% = 30,015 = 30$ responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data diperoleh, kemudian data tersebut diolah menggunakan rumus. Pengolahan data dilakukan agar semua data yang diperoleh mengandung makna bagi penelitian dan penelitiannya. Adapun hasil pengolahan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Menghitung rata-rata dan simpangan baku

Setelah data terkumpul, penulis menghitung rata-rata dan simpangan baku. Hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1

Hasil Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku

Sampel	Variabel	Rata-rata	Simpangan Baku
30 siswa	Sikap Tanggung Jawab	113, 53	5,48

Dari tabel diatas maka dapat kita lihat bahwa rata-rata tanggung jawab sebesar 113,53 dengan simpangan baku sebesar 5,48.

b. Menguji Normalitas

Setelah diketahui hasil nilai rata-rata dan simpangan baku, maka langkah selanjutnya adalah pengujian normalitas yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan uji Liliefors yaitu uji non parametrik. Sampel berasal dari populasi dengan distribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis nol, kita bandingkan nilai L_o dengan kritis L untuk taraf nyata 0,05. Kriterianya adalah : Terima hipotesis jika $L_o < L$ = normal – Tolak hipotesis jika $L_o > L$ = tidak normal.

Tabel 2
Penghitungan Data Uji Normalitas

Variabel	Lo Hitung	L table	Hasil
		0,05 : 30	
Sikap Tanggung Jawab	0,1587	0,161	Normal

Dari tabel diatas maka dapat kita lihat bahwa data hasil Tanggung Jawab diperoleh Lohitung sebesar 0,1587. Dari perhitungan diatas diketahui bahwa nilai Lohitung angket tanggung jawab siswa dalam dribbling sepak bola lebih kecil dari Ltabel 0,161. Maka dapat disimpulkan bahwa data angket tanggung jawab siswa dalam dribbling sepak bola adalah Distribusi Normal.

c. Menguji Homogenitas

Setelah diketahui hasil nilai dari pengujian normalitas, langkah selanjutnya yaitu homogenitas variansi dari kelompok sampel dalam suatu penelitian. Adapun maksud dan tujuan dari uji homogenitas ini adalah untuk mengetahui homogen tidaknya data dua variansi dari kelompok sampel.

Tabel 3 Hasil Penghitungan Uji Homogenitas

Variabel	F Hitung	F tabel	Hasil
		0,5 : 30	
Sikap Tanggung Jawab	1,52	1,86	Homogen

Berdasarkan perhitungan diatas dapat dikemukakan bahwa data hasil angket sikap tanggung jawab diperoleh Fhitung sebesar 1,52. Dari perhitungan diatas dapat diketahui bahwa nilai Fhitung siswa dalam dribbling sepak bola adalah lebih kecil dari Ftabel = 1,86. Maka dapat disimpulkan bahwa data angket sikap tanggung jawab dalam dribbling sepak bola adalah Homogen.

d. Melaksanakan uji hipotesis dengan uji t

Pada pengujian uji hipotesis digunakan uji rata-rata (satu pihak), karena penulis sejak awal sudah ada salah satu pihak yang diunggulkan. Tujuannya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pembelajaran STAD terhadap pembentukan sikap tanggung jawab dalam dribbling sepak bola di SMK PASUNDAN 2 Cimahi. Hasil data terlihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4
Hasil Penghitungan Uji Hipotesis

Aspek Penilaian	Rata-rata	Simpangan Baku (S)	Nilai f hitung	Nilai t tabel	Kesimpulan
Sikap Tanggung Jawab	113,53	5,48	-2,53	1,82	1,82

Oleh karena $t \text{ hitung } (-2,53) < t \text{ tabel } 1,82$ maka hipotesis (H_0) Diterima. Jadi kesimpulannya adalah “ Model Pembelajaran *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) memberikan Pengaruh terhadap sikap tanggung jawab dalam dribbling sepak bola di SMK PASUNDAN 2 Cimahi.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil data mengenai sikap tanggung jawab dalam dribbling sepak bola terdapat pembentukan sikap tanggung jawab yang baik. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengamatan diatas yang disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari penerapan pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) dengan hasil perhitungan T_{hitung} sebesar -2,53 dan hasil perhitungan T_{tabel} sebesar 1,82. Hasil T_{hitung} sudah jelas lebih kecil dari T_{tabel} . Dengan demikian kita dapat menerima hipotesis alternatif bahwa ada perubahan yang signifikan setelah diberi treatment model pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) terhadap pembentukan sikap tanggung jawab dalam dribbling sepak bola di SMK PASUNDAN 2 Cimahi.

Untuk menumbuhkan sikap tanggung jawab yang tinggi guru memberikan model pembelajaran yang sesuai dengan kurikulum, karena kurikulum merupakan alat yang sangat penting bagi keberhasilan pendidikan. Tanpa kurikulum yang sesuai dan tepat akan sulit untuk mencapai tujuan suatu pembelajaran yang diinginkan serta peran guru yang bertidak langsung dengan siswa harus lebih kreatif mendidik anak dan menumbuhkan sikap tanggung jawab mereka dengan baik. Siswa juga harus aktif dan ikut serta dalam pembelajaran tersebut, khususnya pendidikan jasmani dan kesehatan.

Di samping itu guru memiliki rasa tanggung jawab tentang amanah yang harus diberikan kepada siswa untuk mendapatkan poin-poin positif dari pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Hasil penemuan ini memperlihatkan bahwa pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) memberikan pengaruh terhadap pembentukan sikap tanggung jawab dalam dribbling sepak bola di SMK PASUNDAN 2 Cimahi. Jadi dari hasil penelitian diatas dapat dilihat bahwa pembelajaran model kooperatif tipe *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) memiliki pengaruh terhadap sikap tanggung jawab dalam dribbling sepak bola di SMK PASUNDAN 2 Cimahi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) terhadap sikap tanggung jawab dalam dribbling sepak bola telah mencapai tingkat yang sangat baik hal ini terbukti dari hasil pengisian angket pada kategori sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

Arihta, Juliarda (2014). *Implementasi Pendidikan Nilai untuk Meningkatkan Sikap Tanggung Jawab melalui Pengajaran Permainan Beregu dalam Pendidikan Jasmani SD* Kumpulan artikel pembelajaran dan pendidikan, diakses tanggal 21 April 2016 pukul 22.05 WIB <http://pembelajaran-pendidikan.blogspot.co.id/2012/06/pengertian-keterampilan-menggiring-bola.html> LENI, ST Jumat, 29 November 2013 diakses tanggal 21 April 2016 pukul 22.35 WIB.

Arikunto, Suharsimi (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Bandung: Rineka Cipta.

Arikunto, S., (2002), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : Rineka Cipta.

Blog Guru Penjasorkes, diakses tanggal 21 April 2016 pukul 21.07 WIB <http://materipenjasorkes.blogspot.co.id/2015/01/pengertian-teknik-dasar-dan-peraturan.html> diakses tanggal 21 April 2016 pukul 20.48 WIB.

Halim, Abdul (2014). *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Terhadap Hasil Belajar Lay Up Shoot Pada Pembelajaran Bolabasket Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Salopa Kabupaten Tasikmalaya*.

Haris, Nurdiyan Iyan (2014). *Pengaruh Model Cooperative Learning Tipe Student Team-Achievement Division (STAD) Terhadap Sikap Tanggung Jawab Dan Hasil Belajar Keterampilan Dasar Sepakbola*.

<http://fuddin.wordpress.com/2012/11/06/hakikat-peningkatan-tanggung-jawab-siswa-dalam-pembelajaran/>

<http://lenironi.blogspot.co.id/2013/11/karakter-tanggungjawab.html>

<http://penelitianindakankelas.blogspot.com/2012/07/tanggung-jawab-belajar-pada-diripelajar.html>
Fuddin, diakses tanggal 21 April 2016 pukul 21.26 WIB

I Komang Kartika, I Nyoman Kanca, I Ketut Semarayasa (2014). *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif STAD Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Passing Bola Voli. Hasil analisis data disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar passing bola voli meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif STAD pada siswa kelas X-B SMA Negeri 1 Kubutambahan tahun pelajaran 2013/2014*.

- Nurhasan (2013). Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Cimahi: : STKIP Pasundan Cimahi.
- Nurulhayati (dalam Rusman, 2014:203) .*Model-Model Pembelajaran Jakarta*: Raja Grafindo Persada.
- Riduwan (2013). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru - Karyawan dan Penelitian Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Rusman (2014). *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Rusman. (2012). *Belajar dan Pembelajaran Berbasis Komputer Mengembangkan Profesionalisme Guru Abad 21*. Bandung: Alfabeta.
- Sagala, Syaiful. (2010). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta Slameto,(2010), *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Slavin (dalam Rusman 2014:213). *Model-Model Pembelajaran* .Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Srikandi Rahayu, diakses tanggal 25 April 2016 pukul 18.56 WIB <http://seputarpengertian.blogspot.co.id/2014/03/seputar-pengertian-sepak-bola.html>
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2015). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Trianto. (2009). *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*. Jakarta: Kencana Maulana,
- Yogi Syahlam (2014). *Perbandingan Aplikasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Dengan Konvensional Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 2 Karanganyar*. PJKR-FPOK, UNESA

BERMAIN BULUTANGKIS BAGI USIA LANJUT (Dipandang dari Sudut Pandang Fisiologi Olahraga)

Nanang Kusnadi, M.Pd
nangpjkr@yahoo.com

**Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya**

ABSTRAK

Permainan bulutangkis dipandang dari prespektif fisiologi olahraga memiliki karakteristik gerakan aerobik dan anaerobik yang relatif seimbang tergantung dari karakter atau tipe bermain atlet dan lawan yang dihadapi. Unsur anaerobik yang ada dalam permainan bulutangkis menuntut kemampuan fisik yang baik dari pelakunya. Pemain usia lanjut masih aktif bermain bulutangkis yang secara fisiologis tidak dianjurkan untuk usia lanjut. Hal ini dibuktikan dengan beberapa kejadian lansia yang mengalami cedera fatal (meninggal) pada saat bermain bulutangkis dan sesaat setelah selesai bermain bulutangkis. Tulisan ini bertujuan untuk memberikan penjelasan tentang bagaimana mengelola diri sendiri pada saat bermain bulutangkis. Lansia harus betul-betul mengetahui apa dan bagaimana yang harus dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan sebelum, pada saat dan setelah bermain bulutangkis.

Kata Kunci : Bulutangkis, fisiologi, lansia

PENDAHULUAN

Bulutangkis salah satu cabang olahraga yang cukup banyak digemari oleh berbagai kalangan tua, muda, pria maupun wanita. Walaupun secara fisiologis olahraga bulutangkis tidak dianjurkan untuk dilakukan oleh orang yang sudah lanjut (lansia), tapi fakta di lapangan masih banyak lansia yang aktif bermain. Hal ini jika tidak diantisipasi dengan baik, bisa menjadi faktor resiko terjadinya cedera fatal pada lansia. Di Tasikmalaya khususnya sudah banyak kejadian lansia yang mengalami cedera fatal (meninggal) pada saat bermain bulutangkis dan sesaat setelah selesai bermain bulutangkis.

Permainan bulutangkis memang identik dengan permainan yang melelahkan dan sarat dengan gerakan-gerakan anaerobik yang bisa berbahaya bagi lansia. Berdasarkan analisis permainan bulutangkis, gerakan-gerakan dalam bulutangkis terdiri dari gerakan aerobik dan anaerobik yang relatif seimbang tergantung dari karakter atau tipe bermain atlet dan lawan yang dihadapi. Pada saat servis, kok tidak dalam permainan, rally panjang merupakan unsure aerobik dalam permainan bulutangkis. Sedangkan gerakan mengambil kok dengan cepat, melakukan pukulan *drive*, *smash*, *clear* dengan kuat dan cepat merupakan unsur anaerobik. Gerakan anaerobik inilah yang menjadi faktor resiko bagi lansia mengalami cedera fatal pada saat bermain bulutangkis.

KAJIAN TEORI

Konsep Olahraga

WHO menggunakan istilah *physical activity*, yaitu segala bentuk aktivitas gerak yang dilakukan setiap hari, termasuk bekerja, rekreasi, latihan, dan aktivitas olahraga (Thoho Cholik, 2007:14). Sedangkan Giritwijoyo (2007:16) memberikan definisi mengenai olahraga yaitu, “serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup)”. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU RI no.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Berdasarkan beberapa pendapat tersebut di atas mengenai olahraga, maka pada dasarnya olahraga adalah aktivitas yang teratur dan terencana untuk tujuan prestasi, pendidikan ataupun kesehatan.

Olahraga sebenarnya seperti pisau bermata dua yang artinya bisa berdampak positif dan sebaliknya bisa juga berdampak negatif pada tubuh seperti yang dikemukakan Badriah (2009:24-25): Olahraga akan memberikan dampak yang positif pada sistem tubuh, bila pelakunya mengetahui secara baik dan benar, apa dan bagaimana penetapan dosis dan tata cara pelaksanaan olahraga, dan sebaliknya akan berdampak negatif, bila pelakunya tidak memahami prinsip-prinsip dasar olahraga, dosis yang adequate, yang sesuai dengan umur, jenis kelamin, dan tujuan.

Olahraga Bulutangkis

Dilihat dari sudut pandang fisiologi olahraga, bulutangkis termasuk pada olahraga kombinasi aerobik dan anaerobik yaitu olahraga yang dilakukan dengan intensitas berubah-ubah kadang tinggi kadang juga rendah. Berdasarkan beberapa penelitian dan pengalaman penulis sendiri bahwa bulutangkis memiliki aktivitas anaerobik yang lebih banyak dibandingkan dengan aktivitas aerobik. Selain itu besar kecil nya perbedaan aktivitas aerobik dan anaerobik dalam permainan bulutangkis tergantung dari beberapa hal diantaranya karakter bermain dan lawan yang dihadapi. Aktivitas aerobik dalam permainan bulutangkis terbentuk saat menyelesaikan keseluruhan permainan yang memerlukan waktu relatif lama, Sedangkan aktivitas anaerobik dalam permainan bulutangkis, misalnya saat mengembalikan *shuttlecock* dari lawan yang jauh dari jangkauan, melakukan pukulan *smash*, *drive*.

Berdasarkan peraturan permainan PBSI dan BWF dalam setiap pertandingan berlaku prinsip “*The Best of Three Games*”. Setiap *game* pemain yang terlebih dahulu mencapai angka 21 memenangkan game tersebut. Seorang pemain dikatakan memenangkan pertandingan jika bisa memenangkan 2 *game*. Akan tetapi fakta di lapangan, masyarakat umum yang bermain bulutangkis masih menggunakan peraturan PBSI dan BWF yang lama yaitu sistem 15 dan tidak *rally point*. Malah untuk nomor ganda sudah berkembang sistem 30 dengan tidak *rally point*. Artinya perolehan angka maksimal sampai 30 dengan diselingi pindah tempat pada angka 15.

Lanjut Usia

Usia lanjut adalah suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun. Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh. Namun tidak perlu berkecil hati, harus selalu optimis, ceria dan berusaha agar selalu tetap sehat di usia lanjut. Jadi walaupun usia sudah lanjut, harus tetap menjaga kesehatan dan kebugaran. Nugroho (2000) dalam Ismayadi (2004:1) menjelaskan bahwa, “Proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita”.

Seiring dengan berjalannya proses penuaan, mengakibatkan terjadinya perubahan secara fisiologis dan fungsional tubuh manusia secara degeneratif. Perubahan ini tentu saja akan mempengaruhi tingkat kesehatan manusia itu sendiri. Tanpa mengabaikan faktor lain, semakin berkurangnya aktivitas jasmani pada lansia maka perubahan fisiologis secara cepat akan terjadi. Berbagai penyakit akan muncul dan menjangkiti lansia karena kondisi yang sensitif akibat perubahan tersebut.

Proses penuaan dianggap sebagai peristiwa fisiologik yang memang harus dialami oleh semua makhluk hidup. Beberapa hal terjadi pada tubuh manusia dalam proses menua seperti yang diungkapkan oleh Wibowo (Harsuki, 2002) sebagai berikut: Proses menua secara ringkas dapat dikatakan (1) kulit tubuh menjadi lebih tipis, kering, keriput dan tidak elastis lagi; (2) rambut rontok warnanya berubah menjadi putih, kering dan tidak mengkilat; (3) jumlah otot berkurang, ukuran juga menciut, volume otot secara keseluruhan menyusut dan fungsinya menurun; (4) otot-otot jantung mengalami perubahan degeneratif, ukuran jantung mengecil, kekuatan memompa darah berkurang; (5) pembuluh darah mengalami kekakuan (Arterioklerosis); (6) terjadinya degenerasi selaput lendir dan bulu getar saluran pernapasan, gelembung paru-paru menjadi kurang elastis; (7) tulang-tulang menjadi keropos (osteoporosis); (8) akibat degenerasi di persendian, permukaan tulang rawan sendi menjadi kasar; (9) karena proses degenerasi maka jumlah nefron (satuan fungsional dari ginjal yang bertugas membersihkan darah) menurun. Yang berakibat kemampuan mengeluarkan sisa metabolisme melalui air seni berkurang pula.

Proses penuaan merupakan tantangan yang harus ditanggulangi karena diartikan dengan proses kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang. Akibatnya kaum lansia menjadi kurang produktif, rentan terhadap penyakit dan banyak bergantung pada orang lain. Dengan tetap bekerja dan melakukan olahraga secara teratur dapat memperlambat proses kemunduran dan penurunan kapasitas tersebut di atas.

Oleh karena itu lansia harus tetap aktif dalam mengisi waktu luangnya dengan aktivitas olahraga yang teratur supaya tingkat kebugaran jasmaninya cukup untuk beraktivitas sehari-hari. Hal ini sejalan dengan pendapat Giriwijoyo (2010:147), “Lansia harus diberdayakan untuk mau berusaha dan mau mencapai tingkat kebugaran jasmani minimal yaitu kemandirian dalam kehidupan bio-psiko-sosiologik, yang juga merupakan tingkat kesehatan dinamis minimal bagi mereka”.

Olahraga Bulutangkis bagi Lanjut Usia

Semua jenis olahraga pada prinsipnya dapat dilakukan oleh orang yang berusia lanjut, asalkan jenis olahraga tersebut sudah dikerjakan secara teratur sejak muda. Akan tetapi olahraga yang dilakukan jangan sampai berlebihan karena akan membahayakan dirinya. Wibowo (Harsuki, 2002:249) menjelaskan: Orang lanjut usia yang melakukan olahraga tidak boleh mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga terasa sangat letih yang membuatnya harus berbaring di tempat tidur dan tidak mampu melakukan pekerjaannya sehari-hari. Bila intensitasnya berlebihan dapat terjadi sesak napas, nyeri dada, atau pusing/kunang-kunang. Maka kegiatan olahraga harus segera dihentikan dan secepatnya diperiksa oleh dokter.

Olahraga akan memberikan dampak positif pada tubuh apabila dilakukan dengan teratur. Olahraga yang dilakukan dengan teratur artinya olahraga tersebut sudah diatur dengan baik, rapih dan dilakukan secara berturut-turut dengan tetap. Keteraturan olahraga yang dilakukan erat kaitannya dengan frekuensi latihan. Olahraga dapat memberikan efek latihan terhadap peningkatan kemampuan komponen kebugaran jasmani, frekuensi latihannya sebaiknya 3-5 kali per minggu, berdasarkan pada prinsip latihan ada hari latihan berat dan ada hari latihan ringan. “Yang paling penting untuk diingat bahwa pengaturan frekuensi latihan mempertimbangkan prinsip pulih asal dan mempertahankan dosis tidak berlebihan” (Badriah,2009:45).

Olahraga memberikan sumbangan yang amat nyata terhadap pencapaian kualitas hidup lansia. Alasan utama tentang pentingnya olahraga terletak pada kemaslahatannya. Meusel, 1991 dalam Lutan (2000:42) menjelaskan bahwa, “Perkembangan sifat-sifat manusiawi dari seseorang memerlukan gerak yang cukup bagi perkembangan kemampuan yang dibutuhkan oleh aktivitas dalam kehidupan, pengungkapan perasaan, berpikir dan tindakan sosial”. Berdasarkan pendapat di atas jelas sekali bahwa olahraga atau sistem motorik merupakan perantara di antara individu, masyarakat dan lingkungan sekitar. “Berkurangnya aktivitas, khususnya penurunan kegiatan fisik (gerak), mental dan sosial yang bertalian dengan masa-masa usia lanjut akan menyebabkan degenerasi organ dan kemampuannya”.

Olahraga bulutangkis memiliki karakteristik gerakan yang eksplosif baik pada saat bergerak maupun pada saat memukul. Hal ini kurang baik bagi lanjut usia yang secara fisiologis sudah mengalami penurunan kemampuan baik daya tahan kardiovaskuler, fleksibilitas, kelincahan, dan lain-lain. Selain itu secara kesehatan lansia pada umumnya tekanan darah normalnya mengalami peningkatan, kadar lemak tubuh juga meningkat, mengalami aterosklerosis dan lain sebagainya. Dengan keadaan seperti itu maka gerakan-gerakan yang eksplosif bisa menjadi faktor resiko lansia yang melakukan olahraga bulutangkis mengalami cedera ringan sampai cedera berat atau fatal sampai meninggal dunia.

Fakta di lapangan ternyata olahraga bulutangkis masih menjadi salah satu olahraga primadona lansia yang dibuktikan dengan masih banyak nya lansia yang bermain di GOR-GOR atau Aula Desa. Selain itu yang menjadi perhatian adalah banyak nya kejadian lansia mengalami cedera berat sampai

meninggal dunia pada saat bermain bulutangkis atau setelah beberapa saat selesai bermain bulutangkis. Memang kejadian ini belum tercatat secara resmi, tetapi secara pribadi saya sudah mendengar kejadian-kejadian tersebut memang banyak terjadi.

Hal ini tidak langsung mengatakan bahwa olahraga bulutangkis tidak boleh dilakukan oleh lansia, karena masih lebih banyak lansia yang sehat dan bugar karena melakukan olahraga bulutangkis secara teratur dan dengan dosis atau takaran yang tepat. Artinya perlu ada penatalaksanaan yang harus diperhatikan oleh lansia yang ingin tetap bermain bulutangkis.

PEMBAHASAN

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penatalaksanaan bermain bulutangkis yang aman adalah:

Sadar diri dengan kondisi kesehatan

Pada saat mau berolahraga khususnya bermain bulutangkis, seseorang harus tahu kondisi kesehatan nya seperti apa. Lansia dianjurkan melakukan pemeriksaan kesehatan umum untuk mengetahui apakah status kesehatan sebelum melakukan olahraga. Jika berdasarkan laporan medis status kesehatan baik-baik saja, maka lakukan lah olahraga bulutangkis sesuai kemampuan. Tapi jika status kesehatan kurang baik ada gejala-gejala klinis tertentu, konsultasi kan terlebih dahulu dengan dokter atau konsultan olahraga apakah boleh bermain bulutangkis.

Perhatikan kondisi fisik pada saat mau bermain

Setelah secara medis tidak ada masalah, maka selanjutnya kita harus mengevaluasi kondisi kebugaran yang kita miliki. Hal ini akan menjadi salah satu patokan kita pada saat bermain bulutangkis apakah cukup satu *game*, dua *game* atau malah tidak harus bermain karena kondisi fisik sedang tidak baik. Beberapa hal yang bisa mengganggu stabilitas kondisi fisik kita diantaranya adalah kurang istirahat (tidur), lelah karena pekerjaan yang berat. Pada saat kondisi fisik sedang tidak baik dan memaksakan untuk bermain, maka resiko hal-hal yang tidak diharapkan bisa lebih besar terjadi. Walaupun niat bermain bulutangkis nya hanya cari keringat saja, atau mainnya “digendong” sama pemain yang lebih bagus, tapi yang harus diingat adalah bermain bulutangkis ada menang dan kalah. Apalagi jika ambisi untuk menang masih tinggi sedangkan kondisi fisik tidak memungkinkan untuk bermain maksimal, hal ini akan meningkatkan resiko terjadinya cedera fatal.

Hindari kebiasaan merokok sebelum dan sesudah bermain bulutangkis

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa setiap 6,5 detik satu orang meninggal dunia karena pemakaian tembakau. Merokok bukan hanya menyebabkan kanker paru-paru atau penyakit jantung tetapi juga banyak penyakit lainnya seperti psoriasis (peradangan kulit), katarak, pengeriputan kulit, kehilangan pendengaran, kanker, kerusakan gigi, emfisema (pembengkakan kantung-kantung udara di paru-paru), osteoporosis, penyakit jantung, penyakit maag, jari-jari yang berubah warna, kanker leher rahim dan keguguran, sperma yang cacat dan penyakit buerger (pelenyapan trombosit).

Asap rokok akan membawa gas karbonmonoksida (CO) ke dalam paru-paru dan beaur dengan oksigen (O₂). Darah yang mengalir ke paru-paru membawa sampah metabolisme karbondioksida (CO₂) dan hemoglobin (Hb). Pada saat melewati paru-paru khususnya pada bagian alveolus, terjadilah pertukaran gas antara CO₂ dan O₂ dimana CO₂ dibuang dari aliran darah dan O₂ diikat oleh Hb dalam aliran darah. Darah yang sudah banyak O₂ nya kemudian kembali lagi ke jantung dan diedarkan oleh jantung ke seluruh tubuh termasuk ke otak. Semakin banyak cadangan oksigen dalam tubuh, maka semakin lama juga kemampuan tubuh untuk beraktifitas. Oksigen diibaratkan bensin pada kendaraan bermotor, semakin banyak bensin yang ada dalam tangki kendaraan tersebut, maka makin jauh jarak yang mampu ditempuh oleh kendaraan tersebut.

Akan tetapi, dengan adanya CO di dalam paru-paru, maka Hb akan lebih kuat ikatnya dengan CO dibandingkan dengan O₂. Hal ini akan mengakibatkan O₂ banyak yang tidak diikat oleh Hb karena Hb sudah mengikat CO yang secara fisiologis tidak bermanfaat bagi tubuh. Dengan demikian, tubuh akan memiliki cadangan O₂ yang sedikit sehingga sangat beresiko bagi orang yang aktif berolahraga yang sangat membutuhkan cadangan oksigen yang banyak. Maka tidak heran jika pada saat mau berolahraga merokok dulu, pada saat berolahraga akan terasa cepat sesak napasnya karena O₂ nya terbatas.

Kebiasaan mengkonsumsi suplemen

Bermain bulutangkis memerlukan kondisi tubuh yang baik. Oleh karena itu lansia harus tahu betul kondisi tubuh sebelum bermain bulutangkis apakah baik atau tidak. Jika kondisi tubuh sedang baik yang ditandai dengan keadaan kesehatan baik, tidur atau istirahat yang cukup, sudah sarapan maksimal 2 jam sebelum bermain, tidak mengkonsumsi makanan yang bisa merangsang pencernaan seperti makan pedas, makan jengkol berlebihan, maka silahkan bermain. Akan tetapi jika kondisi tubuh sedang tidak baik, janganlah bermain bulutangkis walaupun niatnya hanya ingin cari keringat.

Hal yang sering terjadi untuk menutupi kondisi tubuh yang kurang baik adalah dengan mengkonsumsi suplemen yang berlebihan. Mengkonsumsi suplemen yang berlebihan bisa memicu jantung bekerja lebih keras dari biasanya. Ingatlah bahwa dengan bertambahnya usia yang semakin lanjut, jantung secara degeneratif akan berkurang kemampuannya. Dengan berolahraga bulutangkis akan meningkatkan denyut jantung dengan cepat dan jangan diperparah dengan mengkonsumsi suplemen yang berlebihan. Jika jantung sudah tidak kuat untuk berdenyut dengan keras, maka dia akan berhenti secara mendadak.

Mengurangi keinginan berkompetisi dan tidak memaksakan diri pada saat bermain

Karena salah satu sifat permainan bulutangkis adalah adanya kompetisi atau ada menang dan kalah, maka lansia harus berhati-hati pada saat melakukannya. Dengan keinginan untuk menang yang tinggi, maka akan lupa dengan usia, lupa kondisi fisik. Lansia yang masih memiliki keinginan selalu untuk menang pada saat bermain bulutangkis, harus mulai dihilangkan dan beralih pada motivasi untuk kebugaran dan mencari kesenangan. Motivasi ini akan sedikit mengurangi ketegangan

emosional pada saat bermain sehingga tidak memacu kerja jantung lebih keras. Frekuensi jantung akan meningkat seiring dengan meningkatnya intensitas aktifitas fisik maupun psikis.

Selain keinginan untuk selalu menang pada saat bermain bulutangkis, lansia juga harus bisa membatasi gerakan-gerakan yang terlalu sulit pada saat mengejar kok dan jangan memaksakan diri. Arah kok yang sulit untuk diraih atau di pukul sebaiknya dibiarkan untuk mencegah hal-hal yang tidak diharapkan. Gerakan yang dipaksakan selain memicu kerja jantung dengan mendadak juga bisa membuat cedera pada otot, ligamen dan sendi yang aktif pada saat bergerak.

Mengetahui gejala klinis yang berbahaya

Dengan bermain bulutangkis, tubuh akan merespon yang ditandai dengan meningkatnya denyut jantung, meningkatnya suhu tubuh, meningkatnya frekuensi pernapasan, meningkatnya tekanan darah dan meningkatnya kerja otot, ligament. Secara fisiologis hal ini normal karena adanya aktifitas fisik tubuh akan merespon dan berusaha mengadaptasi dalam waktu yang relatif lama. Akan tetapi jika respon tubuh pada saat bermain bulutangkis terjadi sebaliknya seperti napas semakin sesak, berkeringat tapi suhu tubuh malah turun, mata berkunang-kunang, mengalami pusing, denyut jantung jadi lemah segera berhenti bermain bulutangkis dan beristirahat. Tanda-tanda klinis ini walaupun gejalanya masih ringan, tapi karena faktor usia yang sudah tidak muda lagi akan menjadi faktor resiko terjadinya cedera yang berat. Dengan kata lain “lebih baik berhenti saat ini tapi nanti bisa bermain bulutangkis lagi daripada tetap melanjutkan bermain bulutangkis tapi inilah terakhir anda bermain bulutangkis.

Lakukan pemanasan dan pendinginan dengan benar

Kendaraan yang akan kita gunakan disarankan untuk dipanaskan terlebih dahulu sebelum di pakai jarak jauh agar oli nya bisa mengalir ke berbagai daerah mesin sehingga kendaraan siap untuk dipacu dengan cepat. Kendaraan tersebut merupakan gambaran tubuh kita pada saat mau berolahraga. Jangan sampai untuk menjaga kondisi kendaraan tetap baik kita selalu memanaskan kendaraan sebelum dipakai, tapi kita malah mengabaikan kesiapan tubuh kita pada saat mau berolahraga dengan tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu.

Pemanasan bertujuan untuk menyiapkan tubuh beraktifitas yang relatif berat seperti berolahraga yang intensitasnya di atas aktifitas sehari-hari. Dengan pemanasan yang sistematis denyut jantung meningkat secara bertahap, frekuensi pernapasan juga meningkat secara bertahap, suhu tubuh meningkat secara bertahap, elastisitas otot, ligamen juga meningkat. Dengan peningkatan yang bertahap tersebut, maka tubuh secara fisiologis akan siap jika menghadapi gerakan-gerakan yang eksplosif pada saat berolahraga dan akhirnya akan mengurangi terjadinya resiko cedera. Apalagi bagi lanjut usia yang mau bermain bulutangkis harus betul-betul melakukan pemanasan yang sistematis agar tubuh betul-betul siap bermain bulutangkis yang banyak gerakan eksplosifnya.

Setelah bermain bulutangkis pun jangan lupa lakukan pendinginan dengan sistematis juga untuk mengurangi resiko cedera dan mengurangi penumpukan asam laktat dalam darah. Jangan langsung duduk atau berhenti mendadak setelah selesai bermain bulutangkis, lakukanlah istirahat

aktif dengan berjalan santai sambil menghirup udara untuk mempercepat pemulihan oksigen dalam tubuh. Asam laktat yang tinggi akan mengakibatkan otot-otot menjadi tegang dan kaku, pegal-pegal juga bisa menyebabkan terjadi kram pada saat tidur. Lakukan pendinginan yang dimulai dengan berjalan mengitari lapang bulutangkis atau berjalan di tempat, kemudian melakukan peregangan dinamis dan diakhiri dengan peregangan statis.

KESIMPULAN

Olahraga adalah aktivitas yang teratur dan terencana untuk tujuan prestasi, pendidikan ataupun kesehatan. Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia melalui fisiknya yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan diri sendiri sampai menjadi kebanggaan nasional.

Salah satu olahraga yang banyak digemari masyarakat mulai dari anak-anak sampai lanjut usia adalah bulutangkis. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Dilihat dari sudut pandang fisiologi olahraga, bulutangkis termasuk pada olahraga kombinasi aerobik dan anaerobik yaitu olahraga yang dilakukan dengan intensitas berubah-ubah kadang tinggi kadang juga rendah.

Lanjut usia adalah keadaan yang akan dialami oleh manusia yang diberi kesempatan hidup lama atau berumur panjang. Olahraga bulutangkis memiliki karakteristik gerakan yang eksplosif baik pada saat bergerak maupun pada saat memukul. Hal ini kurang baik bagi lanjut usia yang secara fisiologis sudah mengalami penurunan kemampuan baik daya tahan kardiovaskuler, fleksibilitas, kelincahan, dan lain-lain. Selain itu secara kesehatan lansia pada umumnya tekanan darah normalnya mengalami peningkatan, kadar lemak tubuh juga meningkat, mengalami aterosklerosis dan lain sebagainya.

Hal ini tidak langsung mengatakan bahwa olahraga bulutangkis tidak boleh dilakukan oleh lansia, karena masih lebih banyak lansia yang sehat dan bugar karena melakukan olahraga bulutangkis secara teratur dan dengan dosis atau takaran yang tepat. Artinya perlu ada penatalaksanaan yang harus diperhatikan oleh lansia yang ingin tetap bermain bulutangkis. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah: sadar diri dengan kondisi kesehatan, perhatikan kondisi fisik pada saat mau bermain, hindari kebiasaan merokok sebelum dan sesudah bermain bulutangkis, jangan dibiasakan mengonsumsi suplemen, mengurangi keinginan berkompetisi dan tidak memaksakan diri pada saat bermain, mengetahui gejala klinis yang berbahaya, lakukan pemanasan dan pendinginan dengan benar.

Akhirnya bukan olahraga bulutangkis yang mengakibatkan banyak lansia yang mengalami cedera parah sampai meninggal dunia akan tetapi terletak pada lansia nya sendiri yang tidak

mempersiapkan diri dengan baik dan tidak tahu cara yang benar untuk bisa bermain bulutangkis yang aman.

DAFTAR PUSTAKA

- Badriah, Dewi Laelatul. 2009. *Fisiologi Olahraga edisi II*. Pustaka Ramadhan. Bandung
- Giriwijoyo, H.Y.S, Santosa. 2010. *Ilmu Faal Olahraga; fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk Kesehatan dan untuk Prestasi*. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Harsuki. 2002. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian para Pakar*. Raja Grafindo Perkasa. Jakarta.
- Lutan, R. 2000. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Jakarta.
- Nugraha, S. Tono. 2010. *Pengaruh Senam Aerobik dan Olahraga Jalan Kaki terhadap Kemampuan (waktu) Reaksi dan Keseimbangan pada Wanita Lansia*. Tesis Magister pada PPS UPI Bandung: tidak diterbitkan.

MODEL “*LEARNING CYCLE*” UNTUK MENINGKATKAN BERPIKIR KRITIS DI SEKOLAH DASAR

Rana Gustian Nugraha dan Fajar Kusumah Solihin
rana_gustian@stkip11april.ac.id, fajarsumah@gmail.com
Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
STKIP Sebelas April Sumedang

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian yaitu untuk meningkatkan pola berpikir kritis siswa dalam pembelajaran diSD dengan menggunakan model siklus belajar (*learning cycle*). Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dengan menggunakan desain Kemmis dan Mc. Taggart. Subjek penelitiannya seluruh siswa kelas III SDN Parakanmuncang I tahun ajaran 2016-2017. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pada hasil belajar yang dibagi dalam berbagai aspek; aspek konitif, apektif dan psikomotor. Penggunaan model *learning cycle* membuat proses perubahan yang signifikan. Penggunaan model *learning cycle* dalam pembelajaran ternyata mampu meningkatkan pola berpikir kritis siswa serta mampu meningkatkan hasil belajar siswa. Hal tersebut dapat dibuktikan dari nilai evaluasi akhir secara individual setiap siklus pada tiap tindakan. Adapun hasil nilai rata-rata kelas secara individualnya adalah sebagai berikut siklus I mencapai 43.45 pada pelaksanaan siklus II mencapai 58.25, dan pada pelaksanaan yang terakhir siklus III 74.8. Yang artinya terdapat peningkatan hasil belajar siswa kelas III SDN Parakanmuncang I setelah menggunakan model *learning cycle*.

Kata Kunci: *Berpikir kritis, learning cycle*.

PENDAHULUAN

Kebutuhan akan pendidikan dilandasi dengan keinginan untuk mengembangkan sumber daya manusia (SDM) merupakan sinergi dengan tujuan bangsa ini dalam mengembangkan potensi masyarakat untuk lebih maju dan bisa berdaya saing dengan masyarakat global. Pendidikan pula sangat berperan dalam menanamkan cita-cita negara indonesia tercinta ini pada peradaban dan budaya yang ada disetiap anggota masyarakat sehingga mempunyai tanggung jawab untuk memajukannya. Fokus utama dalam mencapai sumber daya manusia yang tangguh dan berkualitas maka harus dimulai dari sekolah dasar yang merupakan langkah pertama dalam mengembangkan potensi dari mulai anak-anak sehingga menjadikan landasan atau pondasi yang kokoh kelak sesudah dewasa nanti.

Hal ini memberi isyarat pada setiap guru bahwa dalam melaksanakan tugasnya itu, guru dituntut menunjukkan antusias yang tinggi sebagai profesional dalam bidangnya. Tuntutan profesional itu dianggap penting dikarenakan erat kaitannya dengan berbagai komponen yang menunjang proses belajar mengajar. Untuk mewujudkan maka diperlukan suatu sistem penyelenggaraan pendidikan yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan berbangsa dan bernegara, karena pendidikan tidak hanya dipandang sebagai sarana untuk persiapan hidup yang akan datang tetapi juga

untuk kehidupan sekarang yang dialami individu dalam perkembangannya menuju ke tingkat kedewasaannya.

Berdasarkan pengertian tersebut maka pendidikan memiliki ciri-ciri sebagai berikut: Pertama pendidikan mengandung tujuan, yaitu kemampuan untuk berkembang sehingga bermanfaat untuk kepentingan hidup. Kedua untuk mencapai tujuan tersebut, pendidikan melakukan usaha yang terencana dalam memilih isi (materi), strategi, dan teknik penilaian yang sesuai. Ketiga kegiatan pendidikan dilakukan dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat (formal dan nonformal).

Berhasil tidaknya suatu proses pembelajaran sangat ditentukan oleh kualitas pendidik. Keprofesionalan guru yang akan dituntut untuk terciptanya interaksi yang baik dalam proses pembelajaran. Sejauh mana keprofesionalan guru ini mampu menciptakan suasana belajar yang menarik sehingga dapat tercipta suatu pemahaman bagi anak. Menurut Jean Piaget dalam Dahar (1996, hlm. 5) usia SD (7-12 tahun) ada pada stadium operasional kongkrit. Oleh karena itu guru harus mampu merancang pembelajaran yang dapat membangkitkan berpikir siswa, misalnya dengan menciptakan suasana belajar mengajar yang menarik, cara pembelajaran bervariasi, agar menciptakan suasana belajar yang bermakna. Selain itu karena karakteristik anak usia sekolah dasar itu masih suka bermain suka bergerak dan senang merasakan atau melakukan sesuatu hal secara langsung, juga guru dituntut untuk dapat menciptakan pembelajaran yang mengembangkan berbagai potensi dan kemampuan siswa dalam memecahkan masalah. Hal ini dimaksudkan supaya siswa dapat memecahkan masalah sesuai dengan potensi dan kemampuan yang dimilikinya. Salah satu usaha untuk dapat mengaktifkan kegiatan siswa dalam proses belajar mengajar dan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam berfikir kritis maka guru dapat menggunakan model Siklus Belajar (*Learning Cycle*).

Pada penelitian ini penulis mencoba menerapkan satu model, yaitu model Siklus Belajar (*Learning Cycle*) untuk meningkatkan pola berpikir kritis siswa pada proses pembelajaran. Sehingga anak dituntut untuk lebih bisa berpikir kritis dengan memberikan pemikiran pemikirannya dalam menanggulangi masalah yang sedang dihadapi, sehingga guru hanya memberikan bahan ajar dan permasalahan yang ada di lapangan.

KAJIAN TEORI DAN METODE

1. Model Siklus Belajar

Pendekatan konstruktivis merupakan pembelajaran yang bersifat generative yaitu tindakan untuk menciptakan suatu makna dari apa yang telah dipelajari. Berbeda dengan

aliran behavioristik yang memahami hakikat belajar sebagai kegiatan belajar yang bersifat mekanistik antara stimulus respon. Menurut Piaget yang dikenal sebagai konstruktivis pertama (Dahar, 1988:159) bahwa “Pendekatan teori konstruktivisme pada proses untuk menemukan teori atau pengetahuan yang dibangun dari realitas lapangan. Peran guru dalam pembelajaran menurut teori konstruktivisme adalah sebagai fasilitator dan moderator”.

Salah satu model dari pendekatan konstruktivisme adalah model siklus belajar dimana pada model ini siswa akan lebih dapat memahami pembelajaran karena menerapkan konsep pemecahan masalah yang menghubungkan pembelajaran dengan pengalaman siswa.

a. Pengertian Model Siklus belajar

Model Siklus Belajar (*Learning Cycle*) merupakan suatu strategi (pendekatan) atau model belajar mengajar yang berlandaskan pada pandangan konstruktivisme (Mulyasa, 2008). Menurut Karplus dan Their (dalam Komarudin, 2007, hlm. 16) siklus belajar merupakan:

Model siklus belajar (*Learning Cycle*) merupakan suatu model pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student centered*). siklus belajar (*Learning Cycle*) merupakan tahap-tahap kegiatan (fase) yang diorganisasi sedemikian rupa sehingga siswa dapat menguasai kompetensi-kompetensi yang harus dicapai dalam pembelajaran dengan jalan berperan aktif.

Jika cermati pengertian siklus belajar menurut ketiga pakar tersebut mempunyai pandangan yang sama, bahwa siklus belajar (*Learning Cycle*) merupakan suatu model yang berlandaskan pada pandangan konstruktivisme dan lebih berpusat pada siswa dalam proses pembelajaran. Yang memiliki ciri- ciri sebagai berikut:

- a. Siswa secara aktif mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang dipelajarinya
- b. Siswa secara aktif terlibat didalam mengelola pengetahuan.
- c. Tidak hanya menekankan pada penguasaan materi tetapi juga dalam pengembangan karakter siswa
- d. Memanfaatkan banyak media
- e. Proses pembelajaran dan penilaian dilakukan saling berkesinambungan dan terintegrasi
- f. Penekanan pada proses pengembangan pengetahuan. Kesalahan dinilai dapat menjadi salah satu sumber belajar.
- g. Sesuai untuk pengembangan ilmu dengan cara pendekatan interdisipliner.
- h. Iklim yang dikembangkan lebih bersifat kolaboratif, suportif dan kooperatif

- i. Siswa dan guru belajar bersama didalam mengembangkan pengetahuan, konsep dan keterampilan.
- j. Siswa dapat belajar tidak hanya dari pembelajaran saja tetapi dapat menggunakan berbagai cara dan kegiatan
- k. Penekanan pada pencapaian kompetensi peserta didik dan bukan tuntasnya materi

b. Tahap-Tahap Model Siklus Belajar (*Learning Cycle*)

Seperti telah dikemukakan bahwa model Siklus Belajar (*Learning Cycle*) adalah suatu strategi (pendekatan) atau model mengajar yang berlandaskan pada pandangan konstruktivisme. Menurut Komarudin (2010, hlm. 16) Model Siklus Belajar (*Learning Cycle*) adalah suatu model pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student centered*) dan merupakan rangkaian tahap-tahap kegiatan (fase) yang diorganisasi sedemikian rupa sehingga siswa dapat menguasai kompetensi yang harus dicapai dalam pembelajaran dengan jalan berperan aktif. Dalam pelaksanaannya model siklus belajar (*Learning Cycle*) ini terdiri dari tiga fase, yaitu sebagai berikut :

1. Fase Eksplorasi (*Exploration*)

Pada fase ini siswa diberi kesempatan menggunakan pengetahuan awalnya dalam mengobservasi, memahami fenomena alam, dan mengkomunikasikannya pada orang lain, guru melibatkan siswa dalam satu atau beberapa pengalaman konkrit. Dimana mereka mengobservasi dan menemukan konsep-konsep penting yang digunakan untuk menghubungkannya dengan konsep-konsep lainnya. Siswa diberi kesempatan untuk mengeksplorasi pengetahuannya yang lama, mengembangkan pengetahuan baru serta menjelaskan fenomena yang mereka alami dengan bahasa dan penyampaian sendiri.

2. Fase Pengenalan Konsep (*Concept Introduction*)

Selama fase ini guru membantu siswa dalam mengidentifikasi, prinsip-prinsip atau hubungan-hubungan setelah mereka memiliki dasar dari pengalaman dari fase eksplorasi. Guru membantu siswa dalam mengkomunikasikan pemahaman pengalaman konkrit dan mengenalkan istilah dan pelajaran yang lebih mendalam.

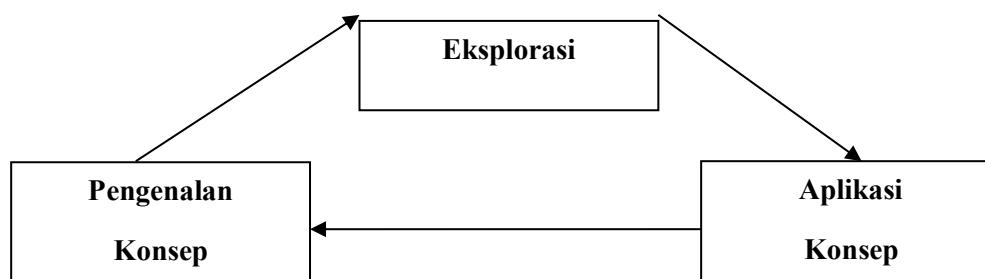
3. Fase Aplikasi konsep (*Concept Application*)

Siswa menggunakan apa yang mereka pelajari untuk menyelidiki contoh-contoh baru tetapi masih berhubungan. Mereka diminati untuk memperlakukan benda atau fenomena lain untuk diobservasi, terka, membuat hipotesis dan menguji konsep yang diambil pertanyaan-pertanyaan atau kekomplekan yang tidak dapat mereka pecahkan dengan gagasan mereka yang ada atau pola-pola penalaran yang biasa mereka gunaka. Atau dengan kata lain bahwa

fase ini adalah fase yang menyediakan kesempatan pada siswa untuk mengeluarkan gagasan mereka yang bertentangan dan dapat menimbulkan perdebatan.

Piaget (dalam Adinawar, 2002, hlm 17) berpendapat bahwa dalam mengajar seharusnya diperhatikan pengetahuan yang telah diperoleh siswa sebelumnya dengan demikian mengajar dianggap bukan sebagai proses dimana gagasan-gagasan guru dipindahkan pada siswa, melainkan sebagai proses untuk mengubah gagasan yang sudah ada yang mungkin salah. Untuk mengemas dan menyusun pembelajaran yang menggunakan model Siklus Belajar (*Learning Cycle*) urutannya harus mencerminkan suatu alur, yang dimulai dengan konsep-konsep sederhana namun akan diperoleh hasil yang bermakna. Keterampilan guru menggunakan model ini sangat tergantung pada pemahaman guru akan susunan dan keterpautan komponen-komponen kegiatan pembelajaran dan pandangan guru sendiri terhadap pengajaran.

Model Siklus Belajar (*Learning Cycle*) memiliki tahapan-tahapan pembelajaran yang akan dirujukan sebagai berikut.



Gambar 2.1 Tahapan-tahapan Model Siklus Belajar (*Learning Cycle*)

Dengan memperhatikan karakteristik masing-masing fase model Siklus Belajar (*Learning Cycle*) di atas, maka apabila guru ingin meningkatkan keterampilan berpikir kritis siswa maka setiap fase guru harus menciptakan kondisi pembelajaran yang beranjak dari isu-isu ilmu pengetahuan social yang kongkrit, memberi kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi dengan orang lain dalam mengungkapkan pemahaman tentang fenomena lingkungan social, serta senantiasa diikuti dengan kegiatan yang menuntut dilakukannya eksplorasi oleh siswa.

Siklus Belajar (*Learning Cycle*) pada dasarnya sesuai dengan teori konstuktivis Vygotsky dan teori belajar bermakna Ausubel. Vygotsky menekankan adanya hakikat sosial dari belajar dan menyarankan menggunakan kelompok-kelompok belajar dengan kemampuan berbeda-beda untuk mengupayakan perubahan konseptual. Sedangkan Ausubel menekankan pada belajar bermakna dan pentingnya pengulangan sebelum belajar dimulai.

2. Keterampilan Berfikir Kritis

Salah satu keterampilan yang harus dimiliki siswa dalam belajar adalah aspek kognitif, setelah itu aspek afektif dan psikomotorik. Kognitif adalah kemampuan berpikir dan memberikan rasional, termasuk proses mengingat, menilai, orientasi, persepsi dan memperhatikan (Stuart and Sundeen, 1987, hlm. 612 dalam Siti Saidah Nasution, at al). Aristoteles merupakan orang pertama yang mengusulkan pengertian berpikir rasional “*right thinking*”. Menurut beliau, *right thinking* berarti berpikir berdasarkan urutan alasan (Vicktor N. Papilaya, at al).

Contoh :

Saya adalah mahasiswa, setiap mahasiswa harus bisa belajar mandiri, maka ini berarti saya harus bisa belajar sendiri.

Cara berpikir seperti ini dianggap sebagai hukum berpikir yang melandasi cara berpikir manusia. Banyak jalan menuju Roma, jalan mana (yang tepat) yang harus ditempuh lebih dulu adalah sebuah masalah.

Proses berpikir kritis dan obyektif juga dikenal dengan istilah berpikir rasional, salah satu komponen berpikir kritis yang perlu dikembangkan adalah keterampilan intelektual. Keterampilan intelektual merupakan seperangkat keterampilan yang mengatur proses yang terjadi dalam benak seseorang. Berbagai jenis keterampilan dapat dimasukkan sebagai keterampilan intelektual yang menjadi kompetensi yang akan dicapai pada program pengajaran. Keterampilan tersebut perlu diidentifikasi untuk dimasukkan baik sebagai kompetensi yang ingin dicapai maupun menjadi pertimbangan dalam menentukan proses pengajaran.

Kember, 1997(dalam Sudaryanto *et.al*, 2008). Menyatakan bahwa kurangnya pemahaman pengajar tentang berpikir kritis menyebabkan adanya kecenderungan untuk tidak mengajarkan atau melakukan penilaian keterampilan berpikir pada siswa. Seringkali pengajaran berpikir kritis diartikan sebagai problem solving, meskipun kemampuan memecahkan masalah merupakan sebagian dari kemampuan berpikir kritis (Pithers RT, Soden R, 2000). Menurut Costa (dalam Komarudin :2010) kegiatan berpikir dibagi menjadi dua yaitu, keterampilan berpikir dasar dan keterampilan berpikir kompleks meliputi problem solving, pengambilan keputusan, berpikir kritis, dan berpikir kreatif.

Berpikir kritis diartikan berpikir sesuai dengan system logika atau berpikir sesuai dengan akal sehat. Walaupun keterampilan berpikir kritis setiap orang berbeda, akan tetapi ada indikator-indikator yang dapat dikenali untuk menentukan apakah seseorang telah memiliki keterampilan berpikir kritis.

Berpikir adalah kemampuan dasar seluruh manusia, karena kemampuan ini hanya dimiliki manusia yang merupakan pembeda antara manusia dengan makhluk lainnya. Berpikir terjadi di dalam jiwa seseorang dan merupakan proses batin, sehingga disebutkan bahwa berpikir adalah proses mental yang dapat menghasilkan suatu bentuk baru dalam hal ini pengetahuan yang baru yang sesuai dengan apa yang dipikirkannya. Dalam proses berpikir ini terdapat dua jenis cara berpikir yaitu berpikir secara mendasar atau disebut sebagai berpikir kritis/rasional, dan berpikir kompleks dalam rangka memecahkan masalah. Karena berpikir merupakan suatu proses memecahkan masalah, maka berpikir merupakan suatu keterampilan. Salah satu keterampilan berpikir adalah keterampilan berpikir kritis yang dapat dilatihkan untuk memecahkan suatu masalah artinya adalah bukan kita yang mengajarkan cara berpikir kepada siswa hal ini karena berpikir sudah merupakan sifat dasar manusia namun yang dilatihkan adalah siswa diajak untuk berpikir dan guru hanya memberikan kesempatan yang lebih kepada siswa untuk berpikir melalui kegiatan yang direncanakan (Karli, Hilda 2000, hlm. 8). Keterampilan seseorang dalam berpikir kritis berbeda dengan orang lainnya, hal ini tergantung kepada bagaimana seseorang tersebut memahami masalah dan latar belakang pribadinya.

Terdapat sepuluh indikator yang dapat menunjukkan seseorang tersebut memiliki keterampilan berpikir kritis, menurut Novak (dalam Hilda Karlli, 2002, hlm. 8) meliputi.

1. Mengingat (*recalling*) yaitu kemampuan yang telah didapat sebelumnya berupa pengalaman atau pengetahuan untuk dipergunakan dalam membangun pengetahuan yang lebih luas.
2. Meramalkan (*imagining*) yaitu kemampuan untuk menciptakan bentuk baru dari suatu pengetahuan atau membuat karya sebagai suatu ekspresi.
3. Mengelompokkan (*classifying*) yaitu kemampuan memisahkan atau menggabungkan berdasarkan satu atau seperangkat atribut yang menjadi kriteria.
4. Menggeneralisasikan (*generalizing*) yaitu kemampuan mengelola ciri individu atau kejadian yang dapat digunakan untuk mengenali kelompok yang lebih besar atau lebih umum.
5. Membandingkan (*comparing*) yaitu kemampuan mengenali ciri individu atau kelompok yang memiliki pola keteraturan atau pola tersendiri dan mengenali bahwa individu atau kelompok lain memiliki pola yang berbeda.
6. Mengevaluasi (*evaluating*) yaitu kemampuan untuk mengenali keputusan dan memilih berdasarkan hasil membandingkan atau menggeneralisasikan data atau kejadian.

7. Menganalisis (*analizing*) yaitu melakukan pengelompokan, membandingkan serta menggeneralisasikan data atau kejadian.
8. Mensintesis (*synthesizing*) yaitu melibatkan kemampuan mengelompokan, menggeneralisasikan, membandingkan, dan mengevaluasi sehingga menghasilkan suatu kriteria pengelompokan baru.
9. Mendedukasi (*deducing*) yaitu yang melibatkan kemampuan mengelompokan dan menggeneralisasikan fakta atau data yang sangat terbatas untuk membentuk suatu ide yang baik.
10. Menyimpulkan (*inferring*) yang melibatkan seluruh kemampuan berpikir sebelumnya.

3. Hubungan antara Model Siklus Belajar (*Learning Cycle*) dengan Keterampilan Berpikir Kritis

Model Siklus Belajar (*Learning Cycle*) merupakan model pembelajaran yang merujuk pada paham konstruktivisme. Model pembelajaran ini mengajarkan siswa membentuk pengetahuannya sendiri, melalui model ini siswa dituntut melalui serangkaian kegiatan dan pertanyaan yang diajukan oleh guru. Siswa ditempatkan sebagai subjek dalam pembelajaran secara aktif, siswa membangun pengetahuan melalui tahapan-tahapan berupa proses kognitif yang terdiri atas tahap Eksplorasi (*Exploration*), tahap Pengenalan Konsep (*Concept Introduction*) dan juga tahap Aplikasi Konsep (*Concept Application*).

Keterampilan berpikir kritis pada dasarnya merupakan aspek kognitif yang bertahap dari tahapan yang terendah sampai tahapan yang tertinggi. Tahapan tersebut bersifat hirarki yang artinya tahapan terendah yang mendasari tahapan-tahapan selanjutnya. Dengan menggunakan model pembelajaran Siklus Belajar (*Learning Cycle*) aspek-aspek kognitif pada keterampilan berpikir kritis dapat ikut berkembang karena tahap-tahap dalam model pembelajaran ini, mencakup aspek-aspek keterampilan berpikir kritis siswa dan juga dalam model pembelajaran ini siswa dilibatkan dalam berbagai kegiatan seperti kegiatan dalam eksperimen, diskusi, Tanya jawab, penyajian masalah, menginterpretasi, dan menyimpulkan dengan menggunakan LKS. Jadi dengan menggunakan model pembelajaran Siklus Belajar (*Learning Cycle*) berarti turut meningkatkan keterampilan berpikir kritis siswa.

Secara lebih jelas hubungan antara model Siklus Belajar (*Learning Cycle*) dengan keterampilan berpikir kritis dapat dilihat melalui table 2.1 di bawah ini!

Tabel 2.1
Hubungan antara Model Siklus Belajar (*Learning Cycle*) dengan
Keterampilan Berpikir Kritis

No.	Tahapan Model Siklus Belajar (<i>Learning Cycle</i>)	Indikator Keterampilan Berpikir Kritis
1.	Ekplorasi (<i>Exploration</i>)	Mengingat
2.	Pengenalan konsep (<i>Concept Introduction</i>)	Mengingat, meramalkan
3.	Aplikasi konsep (<i>Concept Application</i>)	Mengingat, membandingkan, mengklasifikasikan, meramalkan

Metode penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Desain yang digunakannya adalah desain Kemmis dan Mc Taggart. Teknik pengumpulan data menggunakan tes, observasi guru, observasi siswa dan wawancara guru juga siswa. Tes digunakan untuk mendapatkan data hasil belajar, observasi digunakan untuk mendapatkan data pada proses pembelajarannya dimana dalam tahap observasi ini meliputi dua subjek pengamatan yaitu guru dan siswa. Pengamatan pada guru meliputi perencanaan pembelajaran (hasil penulisan RPP) dan pelaksanaan pembelajaran. Sedangkan untuk siswa hanya pada pelaksanaan pembelajarannya saja. Adapun wawancara yang ditujukan kepada guru dan siswa. Wawancara ini guna memberikan data deskriptif yang nantinya untuk dijadikan refleksi dan perenungan hasil dari pelaksanaan kegiatan belajar.

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan kualitatif dan kuantitatif. Indikator keberhasilan yang digunakan adalah kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebesar 70. Hal ini disebabkan karena data yang diperoleh berdasarkan hasil observasi guru dan siswa berupa penjelasan atau keterangan yang berupa data kualitatif, sedangkan data yang diperoleh berdasarkan hasil tes berbentuk angka-angka berupa data kuantitatif. Oleh karena itu, data kualitatif dan kuantitatif dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif dengan cara membandingkan kondisi pada siklus I, siklus II dan siklus III yang bertujuan mengetahui peningkatan hasil belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari pembahasan deskripsi, analisis dan refleksi setiap siklus dan tindakan yang telah peneliti lakukan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat beberapa temuan esensial dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan. Temuan esensial yang penulis peroleh secara rinci diuraikan, sebagai berikut:

1. Siklus Ke-1

Kegiatan pembelajaran pada siklus 1 tindakan 1, 2, 3 siswa secara menyeluruh kurang aktif dalam proses pembelajaran. Keinginan siswa untuk belajar dipengaruhi oleh strategi guru yang mampu mengembangkan pemahaman dan pengetahuan siswa. Model siklus belajar mengharuskan upaya siswa menemukan dan mengeksplorasi pemahaman-pemahaman yang ada di lingkungan sekitar siswa. Hal ini diperkuat oleh Elaine B. Johnson (2012: 57-58) menyatakan bahwa model siklus belajar adalah “suatu sistem pengajaran yang cocok dengan otak karena menghasilkan makna dengan menghubungkan muatan akademis dengan konteks dari kehidupan sehari-hari siswa”.

Siklus 1 pada tindakan 1, 2, 3 pun pembelajaran tidak hanya memusatkan perhatian dan motivasi siswa melainkan pengetahuan yang dimiliki siswa harus dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kehidupan yang dilalui siswa harus mempunyai arti penting dikarenakan pengalaman-pengalaman yang diperoleh akan mempengaruhi perilaku siswa ke depannya. Albert Bandura (1969) menyatakan pada teori sosial bahwa teori ini “menerima sebagian besar prinsip-prinsip teori-teori belajar perilaku, tetapi lebih memberikan penekanan pada efek-efek dari isyarat-isyarat pada perilaku, dan pada proses-proses mental internal”. Teori belajar sosial ini menekankan bahwa lingkungan-lingkungan yang dihadapi pada seseorang, tidak random; lingkungan-lingkungan itu kerap kali di pilih dan diubah oleh orang itu melalui perilakunya.

2. Siklus Ke-2

Kegiatan pembelajaran pada siklus 2 tindakan 1, 2, 3 siswa secara menyeluruh cukup aktif dan terlihat cukup antusias dalam proses pembelajaran. Keinginan siswa untuk belajar dipengaruhi oleh strategi guru yang mampu mengembangkan pemahaman dan pengetahuan siswa. Pembelajaran pada siklus ini dilakukan di luar kelas agar membantu siswa dalam mengeksplor kemampuannya secara langsung yang telah di amatinnya. Hal ini sependapat dengan (Tim Mata Kuliah IPS SD. 2007: 96) diantaranya :

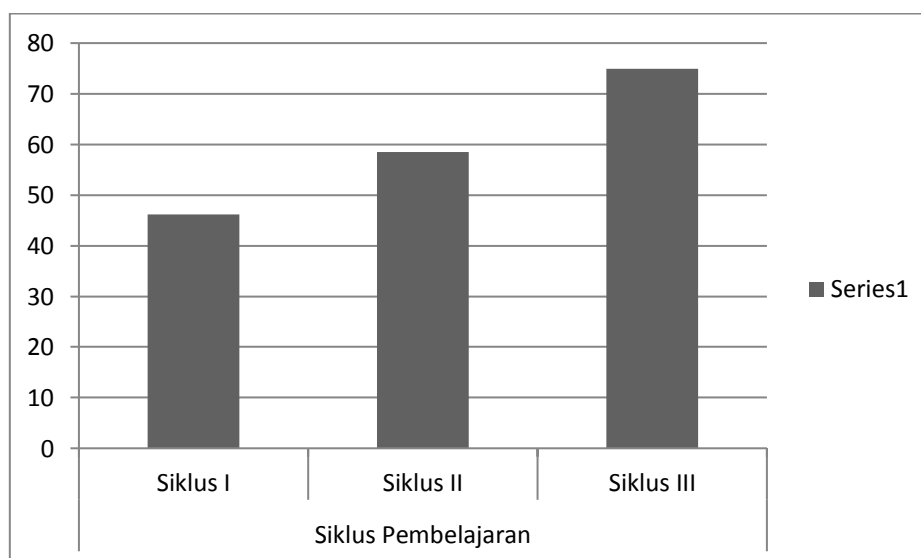
1. Proses pembelajaran berlangsung alamiah dalam bentuk kegiatan siswa bekerja dan mengalami, pakkkan pemindahan pengetahuan dari guru kepada siswa.
2. Strategi pembelajaran lebih dipentingkan dari pada hasil belajar.
3. Hasil pembelajaran diharapkan lebih bermakna bagi siswa untuk memecahkan masalah, berpikir kritis, dan melaksanakan observasi, serta menarik kesimpulan dalam kehidupan jangka panjang.
4. Siswa mempelajari apa yang bermanfaat bagi dirinya dan berupaya menggapainya.

5. Cara belajar terbaik adalah peserta didik mengkonstruksi sendiri secara aktif pemahamannya.

3. Siklus Ke-3

Pembelajaran pada siklus 3 tindakan 1, 2 , 3 siswa terlihat antusias di dalam kelas karena strategi yang digunakan guru mampu mengembangkan minat siswa meningkat sehingga pengetahuan yang digali berkaitan dengan kehidupan sehari-hari pun meningkat pula. Pembelajaran siklus belajar mengharapkan siswa berlatih menemukan dan mendalami pengetahuan yang dimilikinya secara langsung mengaitkan pembelajaran dengan kehidupan atau pengalam yang dijumpai oleh siswa. Ketika interaksi siswa dalam kegiatan berdiskusi terjadi proses interkasi dan partisipasi antar kelompok yang mengakibatkan kerja sama dalam memecahkan permasalahan dan mencari solusinya.

Berdasarkan pembelajaran yang telah dilakukan pada siklus 1, 2 dan 3 mengalami peningkatan secara menyeluruh dapat dilihat dari peningkatan belajar siswa yaitu nilai rata-rata kelas telah mencapai (Kriteria Ketuntasan Minimal) KKM = 70. Peningkatan hasil belajar siswa kelas III menggunakan model siklus belajar di SDN Parakanmuncang I tergambar dalam grafik sebagai berikut.



Gambar 4.1 Grafik rata-rata peningkatan hasil belajar

Hasil grafik di atas menggambarkan hasil belajar yang diperoleh siswa meningkat, dapat dijabarkan sebagai berikut.

Hasil belajar siswa pada siklus 1 mencapai nilai rata-rata 43.45 dapat diperinci tindakan 1 39.16, tindakan 2 40.42, dan tindakan 3 mencapai 50,76. Pada siklus 2 mencapai nilai rata-rata 58,50 dapat diperinci tindakan 1 56.96, tindakan 2 57.42 dan tindakan 3 60,38.

Serta pada siklus 3 mencapai nilai rata-rata 74,8, dapat diperinci tindakan 1 67,95, tindakan 2 77, dan tindakan 3 79,45.

Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa nilai rata-rata hasil belajar siswa pada setiap siklusnya cenderung meningkat. Pada hasil pembelajaran siklus I nilai rata-rata kelas barumen capai 43.45 nilai tersebut masih jauh dari KKM di SDN Parakanmuncang I. Hasil belajar pada pembelajaran siklus I tersebut masih dianggap kurang, keadaan ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kegiatan pembelajaran yang diantaranya dari segi siswa yang merasa tidak percaya diri. Pada hasil pembelajaran siklus II nilai rata-rata kelas mencapai 58.50, rata-rata nilai tersebut sudah hampir mencapai KKM dan Hasil belajar pada pembelajaran siklus II tersebut sudah ada peningkatan yang cukup bagus dibanding dengan hasil pembelajaran sebelumnya. Peningkatan hasil belajar siswa itu sendiri yang diantaranya siswa sudah mulai merasa percaya diri dan materi pembelajaran yang dapat mempengaruhi peningkatan hasil belajar itu sendiri. Pada pembelajaran siklus II ini guru telah melakukan tindakan perbaikan dari pembelajaran sebelumnya. Tindakan-tindakan perbaikan tersebut diantara guru melakukan pendekatan baik secara individu maupun secara menyeluruh terhadap siswa, guru memberikan motivasi belajar kepada siswa, dan guru memilih materi yang sesuai dengan keadaan kondisi siswa itu sendiri. Pada siklus III peningkatan hasil belajar siswa mencapai di atas KKM yaitu 74.8 dan mencapai nilai belajar tuntas yaitu 70%. Antusias anak dalam berinteraksi antara teman dan guru terlihat dan ketika mengajukan berbagai pertanyaan siswa saling menyamakan persepsinya.

KESIMPULAN

Pada bagian akhir ini, peneliti mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai jawaban terhadap rumusan masalah yang telah diuraikan pada bab sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, mengenai Penggunaan model siklus belajar sungguh mengalami proses perubahan yang signifikan.

1. Pembelajaran dengan menggunakan model siklus belajar ternyata mampu meningkatkan mutu dan kualitas proses pembelajaran secara efektif dan efisien. Hal ini terbukti ketika kegiatan pembelajaran berlangsung lebih mengutamakan pada pengetahuan awal yang dimiliki siswa dengan mengaitkan materi dengan pengalaman siswa sehari-hari serta terlihat dari adanya kerja sama antara guru dengan siswa berjalan dengan baik, dan partisipasi yang dilakukan siswa baik tanya jawab dan ketika mengajukan pertanyaan siswa pun antusias dengan bimbingan guru. Pada pembelajaran siswa melakukan praktek, materi benar-benar di gali berdasarkan fakta-fakta sehingga siswa mampu menemukan konsep

sendiri. Model pembelajaran siklus belajar menuntut siswa untuk melakukan pengamatan dan memancing pola pikir siswa secara kritis dalam memecahkan masalah dan menggali pengetahuannya sendiri.

2. Penggunaan model siklus belajar dalam pembelajaran pada konsep pembelajaran mampu meningkatkan pola berpikir kritis siswa serta mampu meningkatkan hasil belajar siswa. Hal tersebut dapat dibuktikan dari nilai evaluasi akhir secara individual setiap siklus pada tiap tindakan. Adapun hasil nilai rata-rata kelas secara individualnya adalah sebagai berikut siklus I mencapai 43.45 pada pelaksanaan siklus II mencapai 58.25, dan pada pelaksanaan yang terakhir siklus III 74.8.

DAFTAR PUSTAKA

Dahar, R.W. (1996). *Teori-teori Belajar*. Jakarta: Erlangga.

Sardiman. (2011). *Intaraksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Wiriaatmadja, Rochiati. (2006). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Remaja Rosdakarya

Elaine B. Johnson (2012). *A Beginner's Guide to the Brain: Major Discoveries that Will Change Your Life*.

Samlawi, F dan Maftuh, B (1998). *Konsep Dasar IPS*. Jakarta: Depdikbud

Sumantri, Mulyani, dan Permana Johar. 1998/1999. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Proyek Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Dirjen Dikti, Depdikbud

PENGUNAAN PENDEKATAN BERMAIN SEBAGAI CARA PENGEMBANGAN KREATIVITAS ANAK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR

Rana Gustian Nugraha

Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar STKIP Sebelas April Sumedang,

Email: rana_gustian@stkip11april.ac.id

Abstrak

Bermain, adalah suatu pendekatan pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan baik dari jenjang kelompok bermain (Kober) sampai pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat Universitas. Pendekatan bermain ini diaplikasikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. Pada penelitian ini dikaji bagaimana pembelajaran pendidikan jasmani dapat mengembangkan kreativitas gerak dan daya analisis anak ketika proses pembelajaran berlangsung. Dari hasil kajian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain memiliki nilai kesempatan untuk mengekspresikan sesuatu yang anak rasakan dan pikirkan. Dengan bermain, anak sebenarnya sedang mempraktekkan keterampilan dan anak mendapatkan kepuasan dalam bermain, yang berarti mengembangkan dirinya sendiri. Dalam bermain, anak dapat mengembangkan otot kasar dan halus, meningkatkan penalaran, dan memahami keberadaan lingkungannya, membentuk daya imajinasi, daya fantasi, dan kreativitas.

Kata Kunci: Bermain, Kreativitas, Pendidikan Jasmani

PENDAHULUAN

Definisi pendidikan jasmani menurut Mendikbud 413/u/1957 dalam Rusli Lutan (2002), mengungkapkan fungsi pendidikan jasmani untuk memberikan sumbangan terhadap pendidikan menyeluruh. “Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, intelektual dan emosional”.

Pernyataan berikut dikemukakan oleh Bucher (2010) yang menjelaskan definisi pendidikan jasmani sebagai berikut “Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, adalah proses pendidikan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial, dan emosional.

Mengkaji apa yang dikatakan oleh Bucher bahwa pendidikan jasmani dapat memenuhi tiga aspek yang harus didapatkan oleh anak dalam sebuah belajar yaitu kognitif, apektif dan psikomotor. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajar berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/ olahraga, internalisasi nilai-nilai

(seperti : sportivitas, jujur, kerjasama, disiplin, bertanggung jawab) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Namun sayangnya aspek pendidikan jasmani tersebut belum sepenuhnya terealisasi. Ada beberapa faktor yang menghambat tercapainya tujuan aspek pendidikan jasmani tersebut.

1. Faktor ketenagaan khususnya guru yang menangani bidang studi tersebut. Selain jumlahnya memang masih kekurangan, kualifikasinya juga masih rendah (sebagai guru generalis) atau tidak sesuai dengan tugasnya.
2. Infrastruktur olahraga pendukung, termasuk sarana dan prasarana yang memungkinkan siswa untuk memperoleh kesempatan yang lebih banyak untuk aktif bergerak atau bermain sesuai dengan fitrahnya.
3. Kekurangan dana untuk menyelenggarakan program yang akan menghasilkan perubahan bermakna, hasil belajar yang diharapkan.
4. Untuk itu, pemahaman dan penguasaan dasar-dasar pendidikan jasmani secara mendalam perlu dimiliki oleh setiap penyelenggara pendidikan jasmani.

Pada saat pembelajaran, guru hanya menitik beratkan pada aspek psikomotor saja, sedangkan dua aspek yang harus didapatkan oleh anak belum terpenuhi. Itu merupakan hambatan-hambatan yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan jasmani.

Karena pendidikan jasmani pada dasarnya adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, maka pendidikan jasmani dapat dilakukan di sekolah dan juga di luar sekolah. Untuk itu, yang perlu diperhatikan adalah keterlibatan aktivitas jasmaninya, apakah proses pencapaian tujuannya dilaksanakan melalui aktivitas jasmani atau bukan?

Untuk merancang pengalaman belajar bagi para siswa sebagai hasil pembelajarannya, maka guru harus memahami hakikat pembelajaran dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Walaupun tidak ada suatu teori yang komprehensif dapat memprediksi atau menjelaskan hal belajar atau kelemahannya dalam semua situasi. Informasi yang dapat mengarahkan para pendidik dalam pembelajarannya bersama dengan para siswa adalah bagaimana agar sampai pada tujuan belajar.

Pada pendidikan jasmani anak dituntut agar bisa berkembang terampil dalam melakukan aktivitas gerak. Seperti, lari, melempar, menangkap dan melompat. Apa yang

harus disajikan guru pendidikan jasmani dalam memberikan pembelajaran? Pembelajaran yang dikemas ke dalam permainan dirancang dalam suatu proses yang kondusif, diyakini dapat menghasilkan rasa senang bagi siswa, edukatif, menarik atau menantang. Selain itu, dapat pula membina kesehatan dan rasa percaya diri. Walau bagaimanapun, mengajarkan permainan harus tetap merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kurikulum pendidikan jasmani.

Permainan merupakan bagian dari bidang studi pendidikan jasmani yang mempunyai banyak kegiatan. Seperti halnya pada kegiatan olahraga pada umumnya, dengan bermain akan terpaculah perkembangan manusia secara menyeluruh misalnya perkembangan-perkembangan jasmani koordinasi gerak, kejiwaan, dan sosial. Dengan tumbuh dan berkembangnya manusia keseluruhan melalui kegiatan-kegiatan yang ada dalam permainan ini, berarti anak-anak dipersiapkan untuk dapat mengikuti kegiatan-kegiatan bidang studi olahraga yang lain, yang juga menuntut kekuatan dan kelincahan, kemasakan mental dan pendekatan sosial. Dalam makalah ini akan dibahas betapa pentingnya bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

KAJIAN TEORI DAN PEMBAHASAN

a. Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

James A. Baley dan David A. Field (2001; dalam Freeman, 2001) menekankan bahwa pendidikan fisik yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa, "Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani."

Mengkaji dari teori diatas bahwa pendidikan jasmani dapat menumbuhkan beberapa aspek dalam diri anak, bukan saja bisa mengsehatkan jasmaninya saja, akan tetapi pendidikan jasmani bisa merubah sikap dan pemikiran siswa menjadi lebih baik.

Pendidikan Jasmani juga menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan yang ada di sekitarnya dengan banyak mencoba, sehingga kegiatannya tetap sesuai dengan minat anak. Lewat pendidikan jasmanilah anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan meraih kembali keceriaannya, sambil terangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh.

Menurut Mahendra (2003) mengemukakan secara umum, manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup sebagai berikut:

- a. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak
- b. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya
- c. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna
- d. Menyalurkan energi yang berlebihan
- e. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional

Hasil pengkajian teori yang dikemukakan oleh ahli diatas akan dibahas satu persatu sebagai berikut sebagai berikut:

1. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak

Pendidikan jasmani memang merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Di dalamnya anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak dalam masa-masa pertumbuhannya, makin besar bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.

2. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya

Pendidikan jasmani adalah waktu untuk ‘berbuat’. Anak-anak akan lebih memilih untuk ‘berbuat’ sesuatu dari pada hanya harus melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Suasana kebebasan yang ditawarkan di lapangan atau gedung olahraga sirna karena sekian lama terkurung di antara batas-batas ruang kelas. Keadaan ini benar-benar tidak sesuai dengan dorongan nalurinya. Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya. Para ahli sepaham bahwa pengalaman ini penting untuk merangsang pertumbuhan intelektual dan hubungan sosialnya dan bahkan perkembangan harga diri yang menjadi dasar kepribadiannya kelak.

3. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

Peranan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan di kemudian hari. Menurut para ahli, pola pertumbuhan anak usia sekolah hingga menjelang remaja disebut pola pertumbuhan lambat. Pola ini merupakan kebalikan dari pola pertumbuhan cepat yang dialami anak ketika mereka baru lahir hingga usia 5 tahunan. Karena pada usia SD tingkat pertumbuhan sedang lambat-lambatnya, maka pada usia-usia inilah kesempatan anak untuk mempelajari keterampilan gerak sedang tiba pada masa kritisnya. Konsekuensinya, keterlantaran pembinaan pada masa ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak pada masa berikutnya.

4. Menyalurkan energi yang berlebihan

Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energinya secara optimal.

5. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional

Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk “membentuk manusia seutuhnya”.

6. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Anak yang berada di kelas awal SD adalah anak yang berada pada rentangan usia dini. Masa usia dini ini merupakan masa perkembangan anak yang pendek tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupannya. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal.

Karakteristik perkembangan anak SD biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Mereka telah dapat melompat dengan kaki secara bergantian, dapat mengendarai sepeda roda dua, dapat menangkap bola dan telah berkembang koordinasi tangan dan mata untuk dapat memegang pensil maupun memegang gunting. Selain itu, perkembangan anak dari sisi sosial, terutama anak yang berada pada usia kelas awal SD antara lain mereka telah dapat menunjukkan keakuannya tentang jenis kelaminnya, telah mulai berkompetisi dengan teman sebaya, mempunyai sahabat, telah mampu berbagi, dan mandiri.

Perkembangan anak usia 6-8 tahun dari sisi emosi antara lain anak telah dapat mengekspresikan reaksi terhadap orang lain, telah dapat mengontrol emosi, sudah mampu berpisah dengan orang tua dan telah mulai belajar tentang konsep nilai misalnya benar dan salah. Untuk perkembangan kecerdasannya anak usia kelas awal SD ditunjukkan dengan kemampuannya dalam melakukan seriasi, mengelompokkan obyek, berminat terhadap angka dan tulisan, meningkatnya perbendaharaan kata, senang berbicara, memahami sebab akibat dan berkembangnya pemahaman terhadap ruang dan waktu.

Perkembangan anak usia 9-12 dari sisi fisik sudah terjadi perubahan-perubahan yang cenderung signifikan. Anak bertambah tinggi, suara membesar dan rasa percaya diri

meningkat. Serta anak mampu mengekspresikan reaksi yang lebih baik dari sebelumnya, menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, di antaranya, perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.

Menurut Thornburg (2009) memaparkan penjelasan tentang perkembangan anak sebagai berikut “anak sekolah dasar merupakan individu yang sedang berkembang, barang kali tidak perlu lagi diragukan keberaniannya. Setiap anak sekolah dasar sedang berada dalam perubahan fisik maupun mental mengarah yang lebih baik. Tingkah laku mereka dalam menghadapi lingkungan sosial maupun non sosial meningkat. Anak kelas empat, memiliki kemampuan tenggang rasa dan kerja sama yang lebih tinggi, bahkan ada di antara mereka yang menampilkan tingkah laku mendekati tingkah laku anak remaja permulaan”

Dalam proses menuju kedewasaan kebutuhan gerak anak pastinya harus meningkat. Karena aspek afektif, kognitif dan psikomotor harus lebih dikembangkan. Dengan karakteristik siswa yang telah diuraikan seperti di atas, guru dituntut untuk dapat mengemas perencanaan dan pengalaman belajar yang akan diberikan kepada siswa dengan baik, menyampaikan hal-hal yang ada di lingkungan sekitar kehidupan siswa sehari-hari, sehingga materi pelajaran yang dipelajari tidak abstrak dan lebih bermakna bagi anak. Selain itu, siswa hendaknya diberi kesempatan untuk pro aktif dan mendapatkan pengalaman langsung baik secara individual maupun dalam kelompok.

7. Bermain

Bermain adalah hak asasi bagi anak yang memiliki nilai utama dan hakiki pada masa pra sekolah. Kegiatan bermain bagi anak adalah sesuatu yang sangat penting dalam perkembangan kepribadiannya. Bermain bagi seorang anak tidak sekedar mengisi waktu, tetapi media bagi anak untuk belajar. Setiap bentuk kegiatan bermain pada anak pra sekolah mempunyai nilai positif terhadap perkembangan kepribadiannya.

Di dalam bermain anak memiliki nilai kesempatan untuk mengekspresikan sesuatu yang ia rasakan dan pikirkan. Dengan bermain, anak sebenarnya sedang mempraktekkan keterampilan dan anak mendapatkan kepuasan dalam bermain, yang berarti mengembangkan dirinya sendiri. Dalam bermain, anak dapat mengembangkan otot kasar dan halus, meningkatkan penalaran, dan memahami keberadaan lingkungannya, membentuk daya imajinasi, daya fantasi, dan kreativitas.

Dalam kenyataan sekarang ini sering dijumpai bahwa kreativitas anak tanpa disadari telah terpasung di tengah kesibukan orang tua. Namun kegiatan bermain bebas sering menjadi kunci pembuka bagi gudang-gudang bakat kreatif yang dimiliki setiap manusia.

Bermain bagi anak berguna untuk menjelajahi dunianya, dan mengembangkan kompetensinya dalam usaha mengatasi dunianya dan mengembangkan kreativitas anak. Fungsi bermain bagi anak usia dini dapat dijadikan intervensi yang jika dilaksanakan dengan tepat, baik dilengkapi dengan alat maupun tanpa alat akan sangat membantu perkembangan sosial, emosional, kognitif, dan afektif pada umumnya, dan mengembangkan daya kreativitas anak.

Dunia anak-anak adalah dunia yang segar, baru, dan senantiasa indah, dipenuhi dengan keriaan. Dunia anak-anak memang menakjubkan, mengandung aneka ragam pengalaman yang mencengangkan, dilengkapi berbagai kesempatan untuk memperoleh pembinaan. Bila guru masuk ke dalam dunia itu, ia dapat membantu anak-anak untuk mengembangkan pengetahuannya, mengasah kepekaan rasa hatinya serta memperkaya keterampilannya. Bermain adalah dunia anak. Sambil bermain mereka belajar.

Bermain menurut Mulyadi (2007), secara umum sering dikaitkan dengan kegiatan anak-anak yang dilakukan secara spontan. Terdapat lima pengertian bermain:

1. Sesuatu yang menyenangkan dan memiliki nilai intrinsik pada anak,
2. Tidak memiliki tujuan ekstrinsik, motivasinya lebih bersifat intrinsik,
3. Bersifat spontan dan sukarela, tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih oleh anak,
4. Melibatkan peran aktif keikutsertaan anak,
5. Memiliki hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain, seperti kreativitas, pemecahan masalah, belajar bahasa, perkembangan sosial dan sebagainya

Bermain bukanlah berarti olahraga atau pendidikan jasmani, meskipun elemen dari bermain dapat ditemukan di dalam keduanya. Dalam Olahraga bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Peraturan, misalnya, baik tertulis maupun tak tertulis, digunakan atau dipakai dalam aktivitas tersebut, dan aturan atau prosedur tersebut tidak dapat diubah selama kegiatan berlangsung, kecuali atas kesepakatan semua pihak yang terlibat. Misal dalam permainan bola basket baiknya guru tidak mengajarkan permainan sebenarnya, tetapi lebih baik guru memberikan materi ajar permainan bola basket ke dalam bentuk permainan yang disederhanakan seperti bola raja. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif; keduanya dapat dan harus beriringan bersama. Jadi dalam pembelajaran penjas jika guru mengajarkan penjas dalam bentuk bermain, anak akan senang mengikuti tanpa rasa cepat jenuh, melakukan aktivitas jasmani dengan sukarela.

Teori dari NCCA's consultative document (2004) "identified play as one of the key contexts for children's early learning and development. Play and its role in learning and development have focussed the attention of theorists from diverse perspectives and for a considerable period of time". Bahwasanya permainan merupakan sebagai salah satu konteks kunci untuk pembelajaran dan pengembangan awal anak-anak. Bermain dan perannya dalam pembelajaran dan pengembangan yang memusatkan perhatian para teoretikus dari perspektif yang beragam dan untuk jangka waktu yang cukup lama.

Teori diatas mengemukakan bahwa dengan bermain sebuah permainan anak sebetulnya sedang melakukan sebuah pembelajaran tanpa disadari, hal ini dapat mengembangkan apa yang ada pada diri anak tanpa anak sadari. Semakin anak bermain dengan waktu yang lama maka hasil yang didapatkan oleh anak tersebut akan semakin banyak. Hal ini yang menjadi landasan betapa pentingnya sebuah bermain dimasukan dalam sebuah pembelajaran.

Pembelajaran menggunakan permainan diatas sependapat dengan apa yang dikemukakan oleh Sukintaka (1979 : 1) sebagai berikut "Bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari oleh anak-anak, maupun orang dewasa. Melalui bermacam-macam kegiatan yang ada dalam olahraga permainan di sekolah, banyak fungsi-fungsi kejiwaan dan kepribadian yang dapat dikembangkan, misalnya : keseimbangan mental, kecepatan proses berpikir, daya konsentrasi, keakraban bergaul, kepemimpinan dan masih banyak lagi".

Dalam hal belajar, anak-anak adalah ahlinya. Segala macam dipelajarinya, dari menggerakkan anggota tubuhnya hingga mengenali berbagai benda di lingkungan sekitarnya. Bayangkan keceriaan yang didapatnya ketika ia menyadari baru saja menambah pengetahuan dan keterampilan. "Lihat, saya sudah bisa " teriaknya kepada semua orang. Belajar dan keceriaan merupakan dua hal penting dalam masa kanak-kanak. Hal ini termasuk upaya mempelajari tubuhnya sendiri dan berbagai kemungkinan gerakanya.

Bermain memunculkan gerak-gerak tanpa batas yang dilakukan oleh anak, ini merupakan sebuah rangsangan utama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kian banyak ia bergerak, kian banyak hal yang ditemui dan dijelajahi. Kian baik pula kualitas pertumbuhannya.

Perhatikan tiga kata kunci berikut ini: gerak, gembira, dan belajar. Anak-anak suka bergerak dan suka belajar. Perhatikan bagaimana anak-anak bermain di lapangan. Di sana akan tampak, mereka bergerak dengan keterlibatan yang total dan dipenuhi kegembiraan.

Bagi anak, gerak semata-mata untuk kesenangan, bukan di dorong oleh maksud dan tujuan tertentu.

Gerak adalah kebutuhan mutlak anak-anak. Sayangnya, ketika usianya semakin meningkat, aktivitas anak-anak semakin berkurang. Ketika memasuki usia sekolah, ia belajar dengan cara yang berbeda. Mereka lebih banyak diminta duduk tenang untuk mendengarkan penjelasan guru tentang berbagai hal. Lingkungan belajar pun semakin sempit, dibatasi oleh empat sisi dinding kelas yang membelenggu. Karena dipaksa untuk diam, dan mendengarkan orang lain berbicara, belajar tidak lagi menarik bagi anak. Keceriaan mereka terampas dan hilanglah sebagian “keajaiban” dunia anak-anak mereka. Tidak heran bila anak merasa bahwa belajar ternyata kegiatan yang tidak menyenangkan. Maka dari itu dengan pembelajaran yang dimodifikasi kedalam permainan adalah jalan keluar dari pemasalahan pembelajaran di Sekolah Dasar.

KESIMPULAN

Anak dan bermain tidak dapat dipisahkan. Dorongan alamiah anak adalah bermain. Beberapa manfaat diperoleh dari kegiatan bermain yaitu dapat mengembangkan aspek perkembangan anak. Tahapan perkembangan anak juga dapat menjadi ciri dalam kegiatan bermain anak, sehingga kegiatan bermain dapat diprediksi dan dijadikan acuan dalam perkembangan anak. Ketika pentingnya bermain dapat dipahami oleh pendidik maka pendidik dapat mengupayakan kegiatan bermain menjadi lebih utama dalam kegiatan belajar untuk anak. Upaya lain yang dapat dilakukan pendidik adalah dengan merancang lingkungan yang kondusif untuk anak bermain, dan menjadi fasilitator serta motivator untuk anak ketika anak sedang bermain.

Bermain merupakan salahsatu pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani yang sederhana akan tetapi memberikan manfaat yang sangat baik untuk perkembangan anak. Bermain memberikan anak untuk mendapatkan kesenangan, kegembiraan, kebutuhan gerak, olah pikir dan meningkatkan komunikasi dengan teman-temannya. Secara tidak langsung ketika anak bermain beberapa kreativitas anak muncul secara spontan, karena ketika anak sedang bermain sebuah permainan ana dituntut memecahkan masalah pada saat itu juga, membuat rangkaian/ kordinasi gerak yang dia buat pada saat itu juga. Pembelajaran menggunakan bermain tidak akan membuat anak menjadi cepat bosan, karena dengan bermain berawal dari rasa ikhlas anak tersebut melakukan aktivitas, tidak ada paksaan dan perasaan senang yang didapatkan oleh anak. Maka dari tu bermain merupakan suatu kewajiban diterapkan dalam sebuah pembelajaran di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2003). *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
- James A.Baley dan David A.Field (dalam Freeman, 2001). *National Council for Curriculum and Assessment (2007). Children's early learning and development. a background paper*.
- Rusli Lutan. (2002). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Depdiknas.
- Mulyadi. 2007. *Mengembangkan Kreativitas Anak Melalui Bermain*. Surakarta:UMS
- Sukintaka. Dkk (1979). *Permainan dan Metodik Buku I*. Depdikbud
- Thornburg HD. (1982). *Development in Adolescence*. California: Brooks/ Cole

PERBANDINGAN MODEL PEMBELAJARAN *COOPERATIVE LEARNING* TIPE *TEAM GAME TURNAMENT* (TGT) DENGAN MODEL PEMBELAJARAN KONVESIONAL TERHADAP KETERAMPILAN DASAR *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SMPN 1 JATILUHUR

Ridha Mustaqim. M.Pd
STKIP PURWAKARTA

ABSTRAK

Model pembelajaran konvensional sudah kurang efektif digunakan dalam proses pembelajaran penjas, karena siswa sudah semakin cerdas dan kritis dalam setiap pembelajaran. Dalam upaya meningkatkan kemampuan dasar *dribbling* sepakbola diperlukan model pembelajaran yang sesuai untuk diterapkan pengajar kepada siswa. Salah satunya model pembelajaran *cooperative learning* tipe *team game tournament*. Model pembelajaran *cooperative learning* tipe *team game tournament* merupakan salah satu model pembelajaran dalam pendidikan jasmani yang menekankan kepada siswa untuk terlibat dan berperan aktif dalam kerjasama untuk kelompok dan untuk individu sebagai tutor dalam pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kemampuan yang lebih baik. Berdasarkan penelitian menunjukan bahwa nilai rata-rata kemampuan akhir (*posttest*) pembelajaran *dribbling* dalam sepakbola pada kelas kontrol dan kelas eksperimen berbeda. Hal ini dapat dilihat pada P-value (Sig. 2 tailed) yang diperoleh yaitu 0,002 yang berarti (Sig. 2 tailed) \leq signifikan 0,05, sehingga H_0 atau tidak terdapat pengaruh penggunaan model pembelajaran konvensional (demonstrasi) terhadap kemampuan dasar *dribbling*, sehingga dapat diartikan pada kemampuan akhir hasil belajar kemampuan dasar *dribbling* dalam sepakbola pada kelas kontrol dan kelas eksperimen terdapat pengaruh dalam penggunaan model pembelajaran *cooperative learning* tipe *team game tournament* terhadap kemampuan dasar *dribbling* dalam sepakbola. Dari hasil penelitian yang dilakukan tentang keterampilan dasar *dribbling* dengan model pembelajaran *cooperative learning* tipe *team game tournament* pada siswa SMP N 1 Jatiluhur adalah lebih dominan dengan peningkatan rata-rata dari pretest 14,30 ke posttest 16,83. Sedangkan tingkat keterampilan *dribbling* dengan model pembelajaran konvensional pada siswa SMP N 1 Jatiluhur adalah dengan rata-rata dari pretest 14,73 ke posttest 15,33.

Kata kunci : Pembelajaran, *Cooperative Learning*, *Dribbling*, Sepakbola.

PENDAHULUAN

Menurut WHO “Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual.” Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera Rohani (melalui kegiatan jasmani). Tujuan Pendidikan Jasmani adalah meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama, Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, *akuatik* (aktivitas air) dan pendidikan luar

kelas (*Outdoor education*), Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani, Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat, Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif. Kemudian manfaat pendidikan jasmani yakni menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan, meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot, mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu; kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan atau kaki, mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan, mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok, memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.

Dalam dunia pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi ada istilah permainan olahraga beregu. Bola basket, bola voli dan sepakbola. Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan sebagian pemain cadangan. Dalam sepakbola terdapat beberapa teknik dasar, teknik dasar itu sendiri adalah *shooting* (menendang bola), *passing* (mengumpan), *dribbling* (menggiring bola). *Dribbling* menurut Sucipto (2000:28) menyatakan bahwa : “menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan”. Dari pendapat tersebut kita bisa mengetahui bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepakbola. *Bucher* (1996) menjelaskan Tujuan *dribbling* adalah untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. *Dribbling* salah satu keterampilan individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Karena sangat erat hubungannya dengan penguasaan bola dilapangan, karena bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Menggiring bola harus mampu dilakukan baik tanpa lawan maupun melewati lawan dengan berbagai teknik penguasaan bola.

Model pembelajaran di kelas yang semula hanya konvensional secara monoton dan guru sebagai pusat pembelajaran. Hal ini sudah tidak sesuai dengan perubahan paradigma pendidikan yang semula *teacher centre* berubah menjadi *student centre*. Perubahan ini tidak hanya membawa dampak terhadap metode, aktivitas dan sikap ilmiah belajar siswa, akan tetapi juga terhadap cara penilaian yang berpusat pada peserta didik. Upaya untuk meningkatkan prestasi siswa guru harus lebih kreatif dan membuat pembelajaran dengan lebih menarik dan disukai oleh peserta didik. Pembelajaran cooperative tipe *team game tournament* dapat mewakili dan sesuai dengan kebutuhan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di lingkungan sekolah saat ini.

Team Game Tournament (TGT) adalah salah satu tipe pembelajaran cooperative yang menempatkan siswa dalam kelompok – kelompok belajar yang beranggotakan 5 sampai 6 orang siswa

yang memiliki kemampuan, jenis kelamin dan suku kata atau ras yang berbeda. Guru menyajikan materi, dan siswa bekerja dalam kelompok mereka masing – masing (Sumber : *Slavin*, 2005:90)

KAJIAN TEORI DAN METODE

1. Model Pembelajaran Penjaskes

Model pembelajaran (*models of teaching*) dalam konteks pendidikan jasmani (penjaskes) lebih banyak berkembang berdasarkan orientasi dan model kurikulumnya. Dalam hal ini, model pembelajaran lebih sering dilihat sebagai pilihan guru untuk melihat manfaat dari pendidikan jasmani terhadap siswa, atau lebih sering disebut sebagai orientasi.

2. Model Pembelajaran *Team Game Tournament* (TGT)

Team Game Tournament adalah salah satu tipe pembelajaran cooperative yang menempatkan siswa dalam kelompok – kelompok belajar yang beranggotakan 5 sampai 6 orang siswa yang memiliki kemampuan, jenis kelamin dan suku kata atau ras yang berbeda. Guru menyajikan materi, dan siswa bekerja dalam kelompok mereka masing – masing. Dalam kerja kelompok guru memberikan LKS kepada setiap kelompok. Tugas yang diberikan dikerjakan bersama – sama dengan anggota kelompoknya. Apabila ada dari anggota kelompok yang tidak mengerti dengan tugas yang diberikan, maka anggota kelompok yang lain bertanggung jawab untuk memberikan jawaban atau menjelaskannya, sebelum mengajukan pertanyaan tersebut kepada guru.

Akhirnya untuk memastikan bahwa seluruh anggota kelompok telah menguasai pelajaran, maka seluruh siswa akan diberikan permainan akademik. Dalam permainan akademik siswa akan dibagi dalam meja – meja turnamen, dimana setiap meja turnamen terdiri dari 5 sampai 6 orang yang merupakan wakil dari kelompoknya masing – masing. Dalam setiap meja permainan diusahakan agar tidak ada peserta yang berasal dari kelompok yang sama. Siswa dikelompokkan dalam satu meja turnamen secara homogen dari segi kemampuan akademik, artinya dalam satu meja turnamen kemampuan setiap peserta diusahakan agar setara. Hal ini dapat ditentukan dengan melihat nilai yang mereka peroleh pada saat pre-test. Skor yang diperoleh setiap peserta dalam permainan akademik dicatat pada lembar pencatat skor. Skor kelompok diperoleh dengan menjumlahkan skor – skor yang diperoleh anggota suatu kelompok, kemudian dibagi banyaknya anggota kelompok tersebut. Skor kelompok ini digunakan untuk memberikan penghargaan tim berupa sertifikat dengan mencantumkan predikat tertentu.

Menurut Slavin pembelajaran cooperative tipe TGT terdiri dari 5 langkah tahapan yaitu : tahap penyajian kelas (*class precentation*), belajar dalam kelompok (*teams*), permainan (*geams*), pertandingan (*tournament*), dan penghargaan kelompok (*team recognition*). Berdasarkan apa yang diungkapkan oleh *Slavin*, maka model pembelajaran cooperative *larning* tipe TGT memiliki ciri – ciri sebagai berikut ;

- a) Siswa Bekerja Dalam Kelompok – Kelompok Kecil
- b) Games Tournament

c) Penghargaan Kelompok. (Sumber : *Slavin*, 2005:90).

3. Hakikat Sepak Bola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai (kaki) kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan (tangan) di daerah tendangan hukuman penalti. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri, agar tidak kemasukan bola dari lawan. Suatu regu menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka dinyatakan seri atau draw (Sucipto, 2000: 7).

Tujuan yang paling utama dan paling diharapkan untuk dunia pendidikan, sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik agar anak kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif sehingga dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerja sama, interaksi sosial, pendidikan moral. Gerakan sepakbola sangat kompleks sekali seperti lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam bermain sepakbola (Sucipto, 2000: 8).

Pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara dua (2) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan. Setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2x45 menit.

b. Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut Sucipto dkk., (2000: 28) “pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola”. “Pada dasarnya menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan” (Danny Mielke 2007: 1). Bukan suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesona adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Lebih lanjut menurut.

Danny Mielke (2007: 2-5) “macam-macam cara menggiring bola (*dribbling*) dalam praktek bermain ada tiga yaitu: (1) *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam; (2) *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar; dan (3) *dribbling* menggunakan kura-kura kaki”. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 28) teknik dasar menggiring bola dilakukan dengan tiga cara:

- 1) *Dribbling* bola dengan kaki bagian dalam :
- 2) *Dribbling* bola dengan kaki bagian luar :
- 3) *Dribbling* bola dengan punggung kaki.

Metode Penelitian

Penulis menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif pendekatan ini lebih fokus pada data-data dan numerikal yang diolah menggunakan metode statistika. Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya. Tujuan penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori dan/atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam. Proses pengukuran adalah bagian yang sentral dalam penelitian kuantitatif karena hal ini memberikan hubungan yang fundamental antara pengamatan empiris dan ekspresi matematis dari hubungan-hubungan kuantitatif. Penelitian kuantitatif banyak dipergunakan baik dalam ilmu-ilmu alam maupun ilmu-ilmu sosial, dari fisika dan biologi hingga sosiologi dan jurnalisme. Pendekatan ini juga digunakan sebagai cara untuk meneliti berbagai aspek dari pendidikan. Istilah penelitian kuantitatif sering dipergunakan dalam ilmu-ilmu sosial untuk membedakannya dengan penelitian kualitatif.

Penelitian ini menggunakan metode *Team Game Tournament* dan metode pembelajaran konvensional dalam pemberian latihannya dan tes yang dilakukan adalah tes *dribbling* sepak bola. Populasi merupakan keseluruhan dari objek yang akan diteliti. Menurut Sugiyono, (2011:117) menjelaskan: Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa dari VIII kelas yang terdaftar di SMPN 1 Jatiluhur dan aktif mengikuti kegiatan Pembelajaran yang berjumlah 154 siswa. Sampel dalam penelitian ini diambil dari sebagian populasi. Menurut Arikunto (2006:131) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Cara mengambil sampel penulis lakukan dengan cara *random sampling*, karena jumlah populasi kurang dari 100. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (1998: 100) bahwa, "Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi". Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis menjadikan sebagian populasi sebagai sampel penelitian yaitu sebanyak 60 orang. Teknik pengambilan data dilakukan dengan cara „*random sampling*”.

Teknik Pengumpulan data, Menyusun instrumen dalam suatu penelitian merupakan pekerjaan penting, tetapi mengumpulkan data jauh lebih penting. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi dengan melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan keterampilan *dribbling* sepakbola. Komponen-komponen dalam format atau blangko pengamatan adalah alat pengumpulan data.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum Sugiyono, (2007: 221).

Menggunakan penilaian 5 kategori untuk memudahkan dalam mendistribusikan data. Menurut Anas Sudijono, (2006: 43)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan tentang keterampilan dasar *dribbling* dengan model pembelajaran *cooperative learning* tipe *team game tournament* pada siswa SMP N 1 Jatiluhur adalah lebih dominan dengan peningkatan rata-rata dari pretest 14,30 ke posttest 16,83. Sedangkan tingkat keterampilan *dribbling* dengan model pembelajaran konvensional pada siswa SMP N 1 Jatiluhur adalah dengan rata-rata dari pretest 14,73 ke posttest 15,33 bisa dilihat di tabel kriteria

Tabel 4.8

Kategori Skor Kemampuan *Dribbling* Sepakbola)

Interval	Kategori
$17,1 < X$	Sangat Baik
16,1 - 17,0	Baik
15,2 - 16,0	Cukup
14,3 - 15,1	Kurang
$X < 14,2$	Sangat Kurang

(Sumber : Anas Sudjiono, (2006: 43))

Hasil tersebut menyatakan bahwa tingkat keterampilan yang dimiliki oleh siswa dari kemampuan dasar *dribbling* dengan pembelajaran konvensional (demonstrasi) masih dalam kategori cukup dan keterampilan *dribbling* dengan model pembelajaran *cooperative learning* tipe *team game tournament* memiliki kategori baik. Hal ini menunjukkan keadaan yang dimiliki oleh siswa di lapangan. Siswa lebih menguasai keterampilan *dribbling* dengan pembelajaran *cooperative learning* tipe *team game tournament* dibandingkan dengan keterampilan *dribbling* dengan model pembelajaran konvensional (demonstrasi). Keterampilan yang dimiliki tersebut menjadi bekal bagi siswa untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Akan tetapi peningkatan keterampilan masih menjadi tujuan utama agar siswa memiliki keterampilan yang lebih baik.

Penguasaan keterampilan dasar yang seimbang antara pembelajaran *dribbling* dan latihan *dribbling* menjadi modal utama agar siswa mampu melakukan permainan dengan meminimalisir kesalahan. *Dribbling* akan bermanfaat untuk melewati lawan dan melakukan akselerasi permainan yang indah. *Dribbling* akan memiliki tujuan untuk dapat melindungi dan menguasai bola lebih lama dan tidak mudah direbut oleh lawan. Kecenderungan pemain akan bermain bagus apabila pemain memiliki kepercayaan yang tinggi dari keberhasilan melakukan *dribbling* yang baik atau mampu melewati lawan. Adapun tujuan dari menggiring bola menurut Komarudin (2005: 43) adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan serta

menciptakan peluang untuk *shooting* ke gawang lawan. Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah dan lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki keterampilan menggiring bola dengan baik.

Keterampilan *dribbling* yang baik harus didukung oleh kemampuan *dribbling* yang baik pula. Hal ini dikarenakan permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kerjasama tim yang baik. Dengan mampu *dribbling* pemain juga bisa melakukan *dribbling* atau umpan ke teman untuk memindahkan alur serangan agar tidak mudah direbut oleh tim lawan. Kualitas *dribbling* yang baik akan menunjang bahwa permainan akan berjalan dengan baik. Aliran bola yang baik maka akan lebih mudah menyusun serangan. Menurut Komarudin (2005: 33) “Kemampuan motorik yang menunjang terhadap pelaksanaan sepakbola sangat banyak, diantaranya adalah kelincahan (*agility*), koordinasi, kecepatan, dan keseimbangan” Permainan sepakbola memerlukan kerjasama tim yang baik antar pemain, baik disaat penyerangan, disaat bertahan, mengoper bola, menerima bola atau menerima bola untuk mendukung permainan tim.

Memiliki keterampilan yang kompleks akan lebih menguntungkan bagi pemain sepakbola. Hal ini dikarenakan pemain akan mampu melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan keterampilan khusus. Sehingga dengan adanya keterampilan yang baik maka cara bermain pun akan baik. Kemampuan *dribbling* yang memiliki aspek yang harus dicapai yaitu koordinasi gerakan. Tim dengan memiliki pemain yang memiliki keterampilan yang baik akan lebih diunggulkan untuk meraih kemenangan. Proses serangan melalui kerjasama yang baik akan sangat terlihat dari penampilan pemainnya dengan melakukan *dribbling*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan serta penghitungan dan analisis data dari hasil pengukuran, maka pada bagian ini penulis dapat mengemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada kelompok eksperimen, setelah diberikan perlakuan model pembelajaran *cooperative learning* tipe *team game tournament* selama satu bulan memberikan hasil yang signifikan terhadap kemampuan dasar *dribbling* dalam sepakbola pada siswa kelas VIII SMPN 1 Jatiluhur dengan peningkatan rata-rata dari pretest 14,30 ke posttest 16,83.
2. Pada kelompok kontrol, setelah diberikan perlakuan model pembelajaran konvensional selama satu bulan memberikan hasil yang Tidak signifikan terhadap kemampuan dasar *dribbling* dalam sepakbola pada siswa kelas VIII SMPN 1 Jatiluhur dengan rata-rata dari pretest 14,73 ke posttest 15,33.
3. Kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan model pembelajaran *cooperative learning* tipe *team game tournament* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan model pembelajaran konvensional dalam kemampuan dasar *dribbling* dalam sepakbola pada siswa kelas VIII SMPN 1 Jatiluhur. Hal ini

dapat dilihat pada P-value (Sig. 2 *tailed*) yang diperoleh yaitu 0,002 (kelas ekaperimen) dan ,314 (kelas kontrol) yang berarti (Sig.2 *tailed*) \leq signifikan 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, Sudijono. (2006). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Joseph A, Luxbacher. (1996). *Sepakbola*. Jakarta : Rajagafindo persada.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Robert E. Slavin. (2005). *Cooperative Learning*. Bandung : Nusa Media
- Sucipto. (2000). *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta : Rosda
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (1999). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____ (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____ (2006). *Prosedur Penelitian: suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.

PENGARUH MODEL PERMAINAN TAKTIS DAN PEMBELAJARAN KOOPERATIF DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK SISWA SD TEMASEK INTERNATIONAL

Sheila Dwi Loviani, M.Pd

(Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia)

Abstrak

Penelitian ini menerapkan model permainan taktis dan model pembelajaran kooperatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Tujuan dalam penelitian ini ingin melihat pengaruh model permainan taktis dan pembelajaran kooperatif terhadap perkembangan motorik siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan desain penelitian yaitu *The Randomized-Pretest-Posttest Group Desain*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Temasek International School. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *cluster random sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 orang masing – masing kelompok berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan *TGMD (Test Gross Motor Development 2-nd Editon)*. Teknik analisis statistik digunakan teknik analisis uji t pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitiannya yaitu 1). Model permainan taktis berpengaruh terhadap perkembangan motorik siswa SD Temasek International School. 2). Model pembelajaran kooperatif berpengaruh terhadap perkembangan motorik siswa SD Temasek International School, 3). Model permainan taktis lebih berpengaruh terhadap peningkatan perkembangan motorik siswa dibandingkan dengan model pembelajaran kooperatif.

Kata kunci: Model Permainan Taktis, Pembelajaran Kooperatif, dan Perkembangan Motorik

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu dari sepuluh mata pelajaran yang harus ada dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah (UURI No. 20 Tahun 2003 Pasal 37). Namun keberadaannya masih belum optimal membawa perubahan sesuai tujuan dari penjasorkes yang diamanatkan. Tujuan diadakannya mata pelajaran ini menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (selanjutnya disingkat Permendikbud) No. 64 tahun 2013 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah, bertujuan meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani, mengoptimalkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak, memperkuat karakter moral, memenuhi kecukupan gerak dan terbentuknya pola hidup sehat. Sesuai dengan bidang kajian Penjasorkes, seluruh tujuan tersebut didapat melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih.

Kegiatan terpilih dari aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan tersebut dirinci menjadi ruang lingkup materi berupa aktivitas fisik dan permainan, gerak dasar olahraga, olahraga permainan, dan atletik (Permendikbud No. 64 tahun 2013). Ruang lingkup materi

¹Program Studi Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
E-mail: Sheila_shelomitha@yahoo.com

tersebut dilakukan melalui aktivitas senam, ritmik, dan aktivitas air, permainan bola kecil, dan permainan bola besar, aktivitas pengembangan, dan atletik

Efektivitas pembelajaran penjasorkes sebagai tolak ukur kualitas pembelajaran dapat dicapai dengan memperhatikan keikutsertaan siswa dalam pembelajaran. Antusiasme siswa tinggi sehingga alokasi waktu pembelajaran lebih banyak dihabiskan untuk gerak aktif siswa sesuai dengan tugas gerak yang dipandu oleh guru. Hal ini juga dijelaskan oleh Lutan (2002: 10) bahwa keberhasilan penjasorkes dilihat dari empat hal yaitu: (1) jumlah waktu aktif belajar siswa tinggi; (2) waktu tunggu siswa rendah; (3) partisipasi siswa tinggi; (4) guru terlibat langsung dalam pembelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan bahwa motorik anak sekolah dasar khususnya di Temasek International School dalam kondisi rendah. Hal ini disebabkan beberapa faktor, salah satu faktor motorik siswa rendah karena guru kurang menerapkan model pembelajaran yang bisa merangsang perkembangan motorik siswa, selain itu masih ada beberapa faktor yang krusial yaitu latar belakang anak dari perlakuan kedua orang tuanya dari sejak kecil, seperti anak tidak dibiarkan berjalan, berlari atau melakukan banyak hal yang merangsang gerak motorik anak menjadi aktif sehingga menjadikan anak pada saat pertumbuhannya mereka tidak bergerak aktif. Bahkan sering kita lihat pada masa sekarang, justru banyak anak yang lebih menghabiskan kegiatannya hanya dengan bermain gadget, game on line, play station, sehingga kegiatan tersebut hanya menuntut anak menghabiskan waktu dengan duduk duduk saja

Berdasarkan pokok pikiran tersebut dalam pelaksanaannya proses pendidikan dapat dilaksanakan dengan berbagai pendekatan dan kegiatan belajar pada beberapa kajian mata pelajaran. Namun di samping itu semua sebagai langkah pengembangan dalam dunia pendidikan, proses pembelajaran yang tujuannya untuk mengembangkan seluruh potensi pada diri individu, dewasa ini dilakukan dengan penerapan pembelajaran melalui olahraga permainan khususnya dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan yang ada di sekolah. Berpartisipasi secara aktif dalam berbagai aktivitas fisik tentunya akan memberikan keuntungan bagi pelakunya.

Cara pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan faktor penunjang bagaimana keterampilan motorik kasar anak bisa dikembangkan. Tuntutan program pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat merupakan kajian penting yang harus dilakukan. Salah satu strategi pembelajaran yang tepat adalah dengan bermain. Bermain akan mampu memfasilitasi keinginan anak untuk belajar motorik anak, karena dunia anak adalah dunia bermain (Gallahue 1996). Pembelajaran akan dengan cepat diserap oleh anak jika anak

merasa senang dan tidak terbebani dengan pembelajaran. Lebih lanjutnya Gallahue (1996:29) menyatakan bahwa “Bermain bagi anak-anak merupakan sasaran utama dimana mereka belajar tentang tubuh dan kemampuan motorik mereka.” Selain itu, bermain juga dapat memberikan manfaat bagi kognitif, fisik, dan emosi anak, seperti yang diungkapkan oleh Stork and Sanders (2008:199) bahwa “*Play is important part of early childhood physical activity. It is essential to development because it contributes to the cognitive, physical, social, and emotional well-being of children and youth.*” Oleh karena itu, agar keterampilan motorik kasar anak meningkat secara efektif, program pembelajaran tersebut harus melalui permainan.

METODE

Sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian ini untuk mengungkap pengaruh model permainan taktis dan pembelajaran kooperatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap perkembangan motorik siswa SD Temasek International School, maka metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Temasek International School, Jalan Sindang Sirna No. 8-10, Kota Bandung, Provinsi Jawa Barat. Sedangkan sampel penelitian dipilih kelas 2 SD sebanyak 2 kelas dan masing-masing kelas berjumlah 10, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok sehingga setiap kelompok terdiri atas 10 orang siswa. Kelompok A mendapatkan perlakuan model permainan taktis dan kelompok B mendapatkan perlakuan pembelajaran Kooperatif.

Desain dan Prosedur

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Randomized-Pretest-Posttest Control Group Desain* dengan memberikan treatment kepada kedua kelompok. Kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan *memberikan pembelajaran melalui model permainan taktis* dan kelompok kontrol diberikan model pembelajaran kooperatif. Fraenkel et al. (2012: 266) menjelaskan:

Suppose a researcher wished to study the effectiveness of a new method of teaching science. He or she would have the students in the experimental group taught by the new method, but the student in the comparison group would continue be taught by their teacher's usual method.

Penjelasan di atas dapat diartikan bahwa penelitian yang menguji keefektifan sebuah metode baru dalam pengajaran setidaknya satu kelompok diberikan perlakuan metode baru

dibanding dengan kelompok pembanding yang belajar seperti biasa oleh gurunya. Terdapat dua variable dalam penelitian ini, yakni variable bebas dan variable terikat. Variabel bebas adalah *pengaruh pembelajarn melalui model permainan taktis dan pembelajaran kooperatif* sedangkan variable terikatnya perkembangan motorik.

Tabel 3.1

Desain *The Randomized Pretest-Posttest Control Group Desain.*

R	O ₁	T ₁	O ₂
R	O ₃	T ₂	O ₄

Keterangan :

R = Random

O = *pretest* dan *posttest*

T₁ = *treatment* berupa model pembelajaran permainan taktis

T₂ = *treatment* berupa model pembelajaran kooperatif

Desain penelitian yang dipilih oleh penulis adalah satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol kemudian diberikan treatmen untuk kelompok eksperimen dengan menggunakan model permainan taktis dan untuk kelompok kontrol diberikan model pembelajaran kooperatif. Selanjutnya diawali dengan diberikan tes awal dan dilanjutkan pemberian proses perlakuan kemudian diberikan tes akhir.

Instrumen

Penulis menggunakan instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur keterampilan motorik kasar anak dalam penelitian ini adalah *Test Gross Motor Development – Second Edition (TGMD-2)* (Ulrich, 2000) Tesnya ini mencakup 12 tes gerak dikategorikan menjadi dua Subvariabel *Locomotor* (*run, gallop, hop, leap, horizontal jump, slide*) dan *Object Control* (*Striking a Stationary ball, stationary dribble, catch, kick, overhand throw and underhand roll*) *Test Gross Motor Development-2nd Edition (TGMD-2)*, TGMD-2 telah diuji validitas terhadap 1.208 anak di Amerika (Ulrich, 2000 dalam Wong and Cheung, 2010 : 203). Pengujian dengan teknik eksplanatory factor analisis (EFA) dan confirmatory factor analisis (CFA). Hasil dari CFA d 0,96 dan Adjusted GFI (AGFI) sebesar 0,95. Kemudian TGMD-2 di uji kembali validitasnya di Hongkong oleh Wong and Cheung (2010) kepada 614 anak. Hasilnya GFI sebesar 0,95, (*root mean error approximation* = 0.06, *Standarized root mean square residual* = 0.04, *comparative – index* = 0.97). *The findings of this study suggested that the two – factor structur proposed by Ulrich (2000) fit the data of Hongkong Chinese children* (Wong and Cheung, 2010).

TGMD-2 memiliki reabilitas tinggi dengan koefisien reabilitas subvariabel locomotor dan object control masing – masing 0,91, 0,85 dan 0,88 gabungan (Ulrich 2000 dalam Chow and Chan, 2011 : 73)

HASIL PENELITIAN

Data yang digunakan untuk di analisis adalah dari hasil *pre-test* dan *post-test* setelah siswa mengikuti pembelajaran dengan model permainan taktis dan pembelajaran kooperatif.

Tabel 1
Hasil Perolehan Rata-rata dan Standar Deviasi TGMD-2
Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Pretest		Posttest	
Eksperimen	Jumlah	524	Jumlah	778
	Rata-rata	52,4	Rata-rata	77,8
	SD	1,71	SD	5,63
	Nilai Minimal	50	Nilai Minimal	71
	Nilai maksimal	55	Nilai maksimal	87
Kontrol	Jumlah	520	Jumlah	749
	Rata-rata	52	Rata-rata	74,9
	SD	3,01	SD	9,17
	Nilai Minimal	47	Nilai Minimal	61
	Nilai maksimal	55	Nilai maksimal	86

Tabel 2
Hasil Perolehan Rata-rata Skor Gain Pada Kelompok Eksperimen (Model Permainan Taktis)
dan Kelompok Kontrol (Pembelajaran Kooperatif)

Kelompok	N	Gain
Eksperimen	10	25,4
Kontrol	10	22,9

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 20. Kriteria sampel berdistribusi normal apabila $P > 0,05$. Seperti disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3:
Hasil Pengolahan Data Uji Normalitas

KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov ^a
----------	---------------------------------

		Statistic	df	Sig.
Pretest	Eksperimen	.137	10	.200*
	Kontrol	.246	10	.087
Posttest	Eksperimen	.225	10	.162
	Kontrol	.247	10	.085
Gain	Eksperimen	.103	10	.200*
	Kontrol	.235	10	.124

Uji Homogenitas

Penghitungan uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan SPSS versi 20. Kriteria uji homogenitas terpenuhi apabila nilai $P > 0,05$

Tabel 4

Hasil Pengolahan Data Uji Homogenitas

	Lavene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
Gain.Eksperimen.Kontrol	3.582	0.75
Equal Variances assumed		

Uji Hipotesis

Berdasarkan analisis yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 6

Hasil Analisis Data Uji t Paired Sample t Test Kelompok Eksperimen

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Posttest – Pretest	-22.990	4.502	1.424	-28.620	-22.180	-17.842	9	.000

Berdasarkan analisis yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 6

Hasil Analisis Data Uji t Paired Sample t Test Kelompok Kontrol

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Posttest – Pretest	-22.900	6.523	2.063	-27.566	-18.234	-11.102	9	.000

Berdasarkan analisis yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 6

Hasil Analisis Data Uji Independent Sample t Test Perbedaan rata – rata skor N – Gain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

t-test for Equality of Means					
t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference

						Lower	Upper
Gain Eks - Kontrol	998	18	.332	2.500	2.506	-2.765	7.765
Equal variances assumed							
Equal variances not assumed	998	15.989	.333	2.500	2.506	-2.813	7.813

Sesuai dengan tabel di atas diketahui hasil analisis data sebagai berikut:

- (1) Berdasarkan penghitungan Uji Paired Sample t Test diperoleh nilai signifikansi α (0,05) dengan kriteria apabila sig. < 0,05 maka H_0 ditolak, sebaliknya apabila sig. > 0,05 maka H_0 diterima. maka diketahui bahwa model permainan taktis berpengaruh secara signifikan terhadap perkembangan motorik siswa SD Temasek International School. Kesimpulan bahwa **hipotesis I diterima**
- (2) Berdasarkan penghitungan Uji Paired Sample t Test diperoleh nilai dengan α (0,05) dengan kriteria apabila sig. < 0,05 maka H_0 ditolak, sebaliknya apabila sig. > 0,05 maka H_0 diterima. maka diketahui bahwa model pembelajaran Kooperatif berpengaruh terhadap perkembangan motorik siswa SD Temasek International School. Kesimpulan bahwa **hipotesis II diterima**
- (3) Berdasarkan penghitungan Uji Independent Samples Test diperoleh nilai sig. dengan α (0,05) dengan kriteria apabila sig. < 0,05 maka H_0 ditolak, sebaliknya apabila sig. > 0,05 maka H_0 diterima. maka diketahui tidak terdapat perbedaan rata-rata Gain/ pengaruh perkembangan motorik siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan begitu berdasarkan perhitungan Uji Independent t Test tidak terdapat perbedaan terhadap perkembangan motorik siswa antara siswa yang diberikan model permainan taktis dengan model pembelajaran kooperatif. Dengan demikian hipotesis **III Ditolak**.

PEMBAHASAN

1. Model Permainan Taktis Berpengaruh Terhadap Perkembangan Motorik Siswa SD Temasek International School.

Berdasarkan hasil penelitian seperti yang telah dipaparkan oleh penulis di atas, pada pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa model permainan taktis memberikan

pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan motorik siswa SD Temasek International School. Hasil penelitian mendukung teori yang dikemukakan oleh Gallahue (1996:29) menyatakan bahwa “Bermain bagi anak-anak merupakan sasaran utama dimana mereka belajar tentang tubuh dan kemampuan motorik mereka.” Selain itu, bermain juga dapat memberikan manfaat bagi kognitif, fisik, dan emosi anak, seperti yang diungkapkan oleh Stork and Sanders (2008:199) bahwa *“Play is important part of early childhood physical activity. It is essential to development because it contributes to the cognitive, physical, social, and emotional well-being of children and youth.”* Oleh karena itu, agar perkembangan motorik anak meningkat secara efektif, program pembelajaran tersebut harus melalui permainan. Permainan yang dilakukan oleh anak harus terencana dan terstruktur. Dengan begitu motorik anak dapat meningkat secara optimal. Hal ini sejalan dengan pendapat Stork and Sanders (2008:204) *“Planning and careful organization of physical activities maximize opportunities for children to acquire a wider variety of physical skills than might be developed during play around.”* Artinya aktivitas fisik yang terencana dan terorganisasi dengan baik dapat memaksimalkan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan keterampilan motoriknya disamping dengan bermain sendiri

2. Model Pembelajaran Kooperatif Berpengaruh Terhadap Perkembangan Motorik Siswa SD Temasek International School.

Pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan motorik siswa SD Temasek International School. Hasil penelitian ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Deutsch dalam Auweele dkk (1999:381) menjelaskan bahwa *“A situation is co-operative when attainment of a goal by one individual is positively correlated with attainment of that goal by other member of the group.”* Situasi bersifat kerjasama ketika pencapaian tujuan oleh seseorang secara positif berkorelasi dengan pencapaian tujuan dari anggota-anggota lain dalam kelompok.

Pembelajaran kooperatif merupakan satu set strategi mengajar dimana kuncinya adalah saling berbagi, yang paling penting adalah pengelompokan siswa ke dalam tim belajar untuk jumlah waktu tertentu atau tugas tertentu, dengan harapan bahwa semua siswa ikut berkontribusi dalam proses belajar hasil akhir. Sama seperti di dalam tim olahraga, disini bekerja sama untuk mencapai satu tujuan. Dalam model ini tujuan akhir dari proses pembelajaran ini adalah melengkapi tugas pembelajaran yang diberikan oleh guru yang bersangkutan. Tugas tersebut menuntut siswa untuk berprestasi dalam performa intragroup (mencoba untuk menjadi tim terbaik sesuai dengan kemampuan mereka), kinerja antar

kelompok (bersaing dengan tim belajar yang lain), atau saling berbagi kinerja antar kelompok (konten pembelajaran sehingga mereka dapat mengajarkannya kepada murid yang lain).

3. Model Permainan Taktis memberikan Pengaruh Yang Lebih Besar Daripada Model Pembelajaran Kooperatif Terhadap Perkembangan Motorik Siswa Sd Temasek International School.

Berdasarkan olah data yang telah dilakukan oleh penulis, hasilnya menunjukkan bahwa Model permainan taktis ini berisi permainan-permainan yang dimodifikasi dari olahraga permainan untuk mengembangkan perkembangan motorik siswa. Pada setiap pertemuannya, dipilih permainan- permainan berdasarkan skill yang diharapkan dapat dikuasai anak. Program yang berisi permainan- permainan dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan motorik siswa. Perkembangan motorik dapat berkembang melalui pembelajaran dan pelatihan, sesuai dengan yang diungkapkan Payne and Issacs (2002) bahwa “children do not achquire these skill as result of the maturation proces, but rather throught instruction and practice”. Sehingga dapat di asumsikan bahwa pembelajaran pengembangan motorik yang selama ini diterapkan oleh guru dapat meningkatkan perkembangan motorik anak.

Pada penelitian gustiana (2011) ditemukan bahwa permainan modifikasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan motorik siswa serta proses pembelajaran lebih menyenangkan dan partisipatif. Dengan demikian, model permainan taktis dapat dipertimbangkan sebagai alternatif pembelajaran penjas untuk siswa kelas 2 SD.

KESIMPULAN

Sesuai dengan hasil analisis data yang telah dilakukan, tiga kesimpulan pokok dari penelitian ini adalah 1). Model permainan taktis berpengaruh terhadap perkembangan motorik siswa Sd Temasek International School, 2). Model pembelajaran kooperatif berpengaruh terhadap perkembangan motorik siswa Sd Temasek International School, 3). Model permainan taktis lebih berpengaruh terhadap peningkatan perkembangan motorik siswa SD Temasek International School dibandingkan dengan model pembelajaran kooperatif. Terdapat pengaruh perkembangan motorik di kedua kelompok. Kemudian terlihat pula pada rata – rata bahwa peningkatan pada kelompok eksperimen terlihat lebih besar daripada kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Auweele, V. dkk.(1999). *Phychology for Physical Educators*. European Federation of Sport Phychology
- Chow, B.C and Chan Lily. (2011). Gross Motor Skills of Hong Kong Preschool Children. Asian Journal of Physical Education & Recreation.
- Gallahue, David L. (1996). *Development Physical Education for Today's Children*. Chicago : Brown & Benchmark.
- Gustiana, A. (2011). *Pengaruh Permainan Modifikasi terhadap Motorik Kasar dan Kog. nitif Anak Usia Dini*. Tesis pada Sps UPI: tidak diterbitkan.
- Fraenkel, Jack R dan Wallen, Norman E. 2012. *How to Design and Avaluate Research in Education (sixth edition)*. New York: McGraw-Hill Companies..
- Lutan, R. (2001). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Dikbud.
- Payne, V. G. and Issacs, Larry D., (2012) *Human Motor Development A Lifespan Approach*.(8th Eds.) New York : McGraw-Hill
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) Nomor 64 Tahun 2013 Tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Stork, S., and Sanders S. W. (2008). *Physical Education in Early Childhood*. The Elementary School Journal. 108, (3), 197 – 206.
- Wong, K. Y. A., dan Cheung, S. Y. (2010). *Confirmatory Factor Analisys of Test of gross Motor Development-2*. Journal of Measurement in physical Education and Exercise Science, 14, 202-209.

PENILAIAN DALAM PEMBELAJARAN PENDEKATAN TAKTIK *(Assessment in Teaching Games for Understanding)*

SUBARNA
STKIP Sebelas April Sumedang
subarnaradar@gmail.com

ABSTRAK

Penilaian dan pembelajaran adalah dua kegiatan yang saling mendukung, upaya peningkatan kualitas pembelajaran dapat dilakukan melalui upaya perbaikan sistem penilaian. Oleh karena itu perlu dirancang dan didesain sedemikian rupa sehingga penilaian tersebut memberikan makna bagi setiap orang yang terlibat di dalamnya. Peran penilaian dalam pembelajaran taktis adalah memastikan bahwa siswa mengembangkan kemahiran, kompetensi, dan kepercayaan diri yang dibutuhkan untuk memainkan permainan. Maka dari itu komponen-komponen atau aspek-aspek permainan perlu dipertimbangkan ketika memilih dan mendesain penilaian siswa. Penilaian yang digunakan dalam pendekatan taktis menggunakan *Game Performance Assessment Instrument* dan *Team Sport Assessment Procedure*. Kedua instrumen tersebut digunakan untuk memberikan pengukuran yang valid dan reliabel dalam pengukuran penampilan bermain.

Kata Kunci : Penilaian, Pembelajaran, Taktis

PENDAHULUAN

Pendekatan taktis yaitu model pembelajaran yang sering diterapkan pada permainan olahraga yang lebih menekankan kepada pemahaman taktik bermain, (Griffin, Oslin, & Mitchel, 1997). Dalam *Teaching Games For Understanding*, pemain yang belajar permainan olahraga diarahkan kepada kesadaran taktik bermain dan pemecahan masalah ketika aksi taktik dilakukan. Bahkan metode ini dikembangkan sebagai alternatif dari pendekatan tradisional yang sampai sekarang masih banyak digunakan dalam pembelajaran.

Sistem pembelajaran yang baik akan menghasilkan kualitas belajar yang baik. Kualitas pembelajaran ini dapat dilihat dari hasil penilaiannya. Selanjutnya sistem penilaian yang baik akan mendorong pendidik untuk menentukan strategi mengajar yang baik dalam memotivasi peserta didik untuk belajar yang lebih baik. Oleh karena itu, dalam upaya peningkatan kualitas pendidikan diperlukan perbaikan sistem penilaian yang diterapkan. Upaya meningkatkan kualitas pendidikan dapat ditempuh melalui peningkatan kualitas pembelajaran dan kualitas sistem penilaiannya. Menurut Mardapi, (2004), penilaian dan pembelajaran adalah dua kegiatan yang saling mendukung, upaya peningkatan kualitas pembelajaran dapat dilakukan melalui upaya perbaikan sistem penilaian. Oleh karena itu perlu dirancang dan didesain sedemikian rupa sehingga penilaian tersebut memberikan makna bagi setiap orang yang terlibat di dalamnya.

Dapat disimpulkan bahwa penilaian merupakan salah satu elemen yang penting dalam pembelajaran, dimana merupakan komponen yang tidak kalah pentingnya dengan model atau metode pembelajaran. Penilaian digunakan untuk mengetahui kemampuan serta keberhasilan siswa, dalam pencapaian tujuan-tujuan pembelajaran.

Peran penilaian dalam pembelajaran taktis adalah memastikan bahwa siswa mengembangkan kemahiran, kompetensi, dan kepercayaan diri yang dibutuhkan untuk memainkan permainan. Maka

dari itu komponen-komponen atau aspek-aspek permainan perlu dipertimbangkan ketika memilih dan mendesain penilaian siswa. Dr. Deboere Tannehill menyatakan bahwa “Jika mengajar dan belajar itu penting, penilaian juga sama pentingnya. Jika kita memilih untuk memberi pengajaran melalui pembelajaran pendekatan taktik, metode penilaian harus disesuaikan dengan apa yang kita ajarkan kepada peserta didik. Pentingnya penilaian yaitu agar mengetahui bagaimana peserta didik memainkan permainan yang pendidik ajarkan.

PEMBAHASAN

1. Pentingnya Penilaian

Jika kita memilih memberikan pengajaran melalui pembelajaran pendekatan taktik, metode penilaian kita harus sesuai dengan apa yang kita ajarkan dan bagaimana kita memberi pengajaran. Jika kita menginginkan siswa belajar bagaimana memainkan permainan, kita harus menilai penampilan mereka. Sayangnya kebanyakan yang kita tahu mengenai penilaian adalah dalam bentuk tes kemampuan/keterampilan yang hanya mengukur satu komponen dari permainan eksekusi keterampilan.

2. Masalah Pendekatan Taktik

Masalah ataupun kesulitan dalam mengubah pengajaran dan penilaian dari pendekatan teknis atau yang berbasis keterampilan menjadi pendekatan pembelajaran pendekatan taktik, berada pada banyaknya asumsi yang salah yang kita buat mengenai keterampilan dan pengembangan keterampilan.

Lebih rincinya masalah dalam pendekatan taktik diantaranya yaitu:

- a. Waktu yang dibutuhkan untuk mengajarkan keterampilan kepada peserta didik.
- b. Pengajaran guru yang berhubungan dengan bentuk permainan.
- c. Asumsi bahwa para siswa dapat belajar keterampilan di luar permainan dan bahwa keterampilan yang dilakukan dalam latihan dapat berlangsung ke dalam permainan.
- d. Banyak guru pendidikan jasmani juga mempertahankan asumsi bahwa kita tidak dapat memainkan permainan sebelum kita mempelajari keterampilan terlebih dahulu

3. Pertimbangan Elemen-elemen Kontekstual

Di luar elemen-elemen penampilan bermain, guru perlu juga mempertimbangkan elemen-elemen kontekstual karena hal ini dapat membuat penilaian permainan menjadi sulit :

- a. Permainan terstruktur secara sosial

Dalam hal ini guru pendidikan jasmani harus memahami dengan lebih baik dampak bahwa konteks sosial berakibat pada permainan jika mereka ingin mendesain dan menilai permainan yang bermakna bagi semua siswa.

- b. Permainan bersifat kompetitif dalam perencanaannya

Maksudnya yaitu dalam menguji kemampuan fisik melibatkan suatu persaingan kemampuan kognitif, seperti maneuver taktik yang sama pentingnya seperti kemampuan fisik atau keberanian

c. Permainan bersifat interaktif

Interaksi berdampak baik bagi keterampilan dan penampilan bermain.

d. Permainan diatur oleh peraturan-peraturan

Peraturan permainan tidak hanya mengatur permainan, dimensi latihan, dan ukuran bola tetapi juga menentukan keterampilan-keterampilan yang diperlukan untuk memainkan permainan.

4. Penilaian dalam Pembelajaran TGFU

Dalam penilaian baik untuk penampilan individu maupun tim yaitu *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI; Oslin, Mitchell, & Griffin, 1998; Mitchell & Oslin, 1999) dan *Team Sport Assessment Procedure* (TSAP; Grehaigine, Godbout, & Bouthier, 1997, 2000) diajurkan untuk penilaian formal untuk berbagai komponen permainan. Kedua instrumen tersebut digunakan untuk memberikan pengukuran yang valid dan reliabel dalam pengukuran penampilan bermain.

Di bawah ini contoh GPAI yang terdiri dari tujuh komponen utama (lihat tabel 1) yang meliputi semua kategori permainan (invasi, net/wall, striking/fielding, dan target). Sebagai contoh, lima komponen pertama mengaplikasikan softball, dengan *base* yang mengacu pada posisi awal setiap pemain sebelum bola dilempar, dan melakukan penyesuaian pada pergeseran pada posisi base tersebut, seperti ketika pergeseran outfield untuk pemukul kidal. Lima komponen terakhir terkait secara khusus pada permainan invasi. Masing masing komponen dapat dinilai secara bebas atau dalam kombinasi dengan komponen lainnya. Misalnya pengambilan keputusan (piluhan untuk menembak, mengoper, atau dribel) dapat dinilai ketika tiap komponen (frekuensi total untuk keputusan yang tepat, gerakan pendukung yang tepat, atau eksekusi keterampilan yang efisien) dapat juga digunakan untuk mengkalkulasi indikator penampilan permainan tertentu, seperti skor keikutsertaan dalam permainan index pengambilan keputusan, index pendukung, dan skor keseluruhan permainan (lihat tabel 2).

Tabel 1
Komponen-komponen GPAI dalam Permainan

Komponen	Definisi
Base	Kembalinya pemain yang sesuai pada posisi "home" atau "recovery" antara usaha keterampilan
Adjust	Pergerakan pemain, baik secara ofensif atau defensif, sesuai jalannya permainan
Pengambilan keputusan	Membuat pilihan yang tepat tentang apa yang dilakukan terhadap bola (atau objek) selama permainan.
Eksekusi keterampilan	Penampilan yang efisien dari keterampilan yang dipilih

Support	Pergerakan off-the-ball pada posisi menerima operan (atau lemparan)
Cover	Dukungan defensif pada pemain dengan hati-hati, atau menggerakkan bola (atau objek)
Guard/mark	Menjaga lawan yang memegang atau tidak memegang bola (atau objek)

Tabel 2
Rumus Kalkulasi Variabel Hasil GPAI

Variabel Hasil	Kalkulasi
Keikutsertaan dalam permainan	(Total respon yang sesuai) + (jumlah eksekusi keterampilan yang efisien) + (jumlah eksekusi keterampilan yang tidak efisien) + (jumlah pengambilan keputusan yang tidak sesuai)
Indeks pengambilan keputusan (Decisions made index/DMI)	(Jumlah pengambilan keputusan yang sesuai) / (jumlah pengambilan keputusan yang tidak sesuai)
Indeks eksekusi keterampilan (keterampilan execution index/SEI)	(jumlah eksekusi keterampilan yang efisien) / (jumlah eksekusi keterampilan yang tidak efisien)
Index dukungan (Support index/SI)	(jumlah gerakan pendukung yang sesuai) / (jumlah gerakan pendukung yang tidak sesuai)
Penampilan bermain	(DMI + SEI + SI) / 3

Sedangkan TSAP berfokus pada dua aspek kesenangan dan mental dalam permainan: (1) perolehan kepemilikan bola (memperoleh dengan tackling/memotong pergerakan bola, menerima operan dari rekan satu tim dalam lapangan permainan dan (2) menempatkan bola segera setelah pemain menguasai bola (mengoper bola, memainkan bola ofensif atau melakukan tembakan ke gawang. TSAP mengkombinasikan volume permainan dan index efisiensi untuk mengukur penampilan tim (lihat tabel 3 dan 4).

Tabel 3
komponen-komponen TSAP dalam Permainan

Komponen	Definisi
Mendapatkan kepemilikan bola <ul style="list-style-type: none"> - Merebut bola (Conguering the ball/CB) - Menerima bola (Receiving the ball/RB) 	<p>Memotong, mencuri bola dari lawan, atau menangkap bola kembali setelah tembakan ke gawang yang tidak berhasil atau hampir kalah dari tim lawan</p> <p>Menerima bola dari rekan satu tim dan tidak kehilangan kontrol bola seketika</p>
Menempatkan bola <ul style="list-style-type: none"> - Memainkan bola netral (Playing a neutral ball/NB) - Kehilangan bola (Losing the 	Mengoper bola pada rekan satu tim, satau operan yang tidak beresiko bagi tim lain.

ball/LB)	Tim lawan merebut bola tanpa mencetak gol
- Memainkan bola ofensif (Playing an offensive ball/OB)	Mengoper bola pada rekan satu tim untuk menekan timlain, yang sering diikuti oleh tembakan ke gawang
- Mengeksekusi tembakan yang sukses (Executing a successful shot/SS)	Mencetak skor atau menjaga kepemilikan bola yang diikuti eksekusi tembakan

Dimodifikasi dari Grehaigine, Godbout, & Bouithir, 1997)

Tabel 4
Rumusan Penghitungan Variabel Hasil TSAP

Variabel Hasil	Penghitungan
Jumlah bola yang ditembakkan (attack balls/AB)	(Jumlah total OB) + (jumlah total SS)
Volume permainan (PB)	(Jumlah total CB) + (jumlah total RB)
Index efisiensi (Efficiency index/EI)	$(CB+AB) / (10+LB)$ atau $(CB+OB+SS) / (10+LB)$
Skor penampilan (Performance Score/PS)	Ditentukan via “nomogram” yang menggunakan skala EI, skala VP, dan skala PS (lihat Grehaigine, Godbout, & Bouithir, 1997)

OB = Memainkan bola ofensif, SS = Mengeksekusi tembakan yang sukses, CB = Merebut bola, RB = Menerima bola, LB = Kehilangan bola, VP = Volume permainan.

KESIMPULAN

Pengukuran formal, dikombinasikan dengan pengukuran informal, memberikan penilaian yang berkelanjutan dan dapat membantu guru dalam memberikan pesan yang jelas bahwa tujuan dari pengajaran pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan penampilan bermain siswa. Guru pendidikan jasmani adalah “arsitek” dari desain pembelajaran. mereka harus menciptakan permainan dari penilaian yang terkondisikan yang memacu keterampilan dan kompetensi yang perlu siswa pelajari agar menjadi pemain permainan yang sukses. Peranan penilaian dalam pembelajaran Pendekatan Taktik adalah bahwa penilaian memastikan bahwa siswa dapat mengembangkan kemahiran dan kompetensi serta kepercayaan diri yang perlu untuk dapat memainkan permainan-permainan yang merupakan pembelajaran yang berharga dan permainan yang berharga jauh setelah siswa selesai mengikuti program pendidikan jasmani.

DAFTAR FUSTAKA

- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). *A model for the teaching of games in secondary schools*. Bulletin of Physical Education, 18, 5-8
- Grehaigne, J.F., Godbout, P. & Bouthier, D. (1997). *Performance assessment in team sports*. Journal of Teaching in Physical Education, 16, 500-516
- Grehaigne, J.F., Godbout, P. & Bouthier, D. (2000). *Students' precision and interobserver reliability of oerformance assessment ini team sports*. Research Quarterly for Exercise && Sport, 71, 85-91.
- Mitchell, S.A., & Oslin J.L. (1999) *Authentic assessment in games teaching: The Game Performance Assessment Instrument (NASPE Assessment Series)*. Reston, VA: NASPE
- Oslin, J.L., Mitchell, S.A., & Griffin, L.L (1998). *The Games Performance Assessment Instrumen (GPAI): Development and Preliminary validation*. Journal of Teaching in Physical Education, 2, 231-243

PEMBAGIAN LATIHAN: *BLOCKED PRACTICE* DAN *RANDOM PRACTICE* PADA SEPAK TAKRAW

Dr. Syafaruddin, M.Kes
Dosen Penjaskes Universitas Sriwijaya

ABSTRAK

Keterampilan sepak takraw merupakan suatu keterampilan permainan sepak takraw yang didapat melalui cara latihan. Penguasaan keterampilan sepak takraw sangat diperlukan oleh seorang atlet, keterampilan berupa keterampilan individual dan keterampilan penguasaan pertandingan. Untuk mencapai kesempurnaan keterampilan sepak takraw harus ada cara atau metode serta bentuk latihan khusus yang harus diberikan seorang pelatih. Pelatihan adalah proses kesempurnaan olahraga diperintah oleh ilmiah. Metode latihan merupakan suatu pengetahuan tentang cara bekerja atau melatih yang dilakukan secara sistematis, bertahap, berulang-ulang dalam waktu relatif lama untuk mencapai tujuan tertentu yaitu prestasi olahraga yang maksimal. Oleh karena itu, penerapan latihan dengan menggunakan metode latihan sangat efektif untuk meningkatkan prestasi. Efektivitas dari suatu metode latihan yang digunakan ditandai dengan tingkat keberhasilan atlet/mahasiswa dalam berlatih. Metode latihan yang dimaksud adalah metode latihan terpusat dan latihan acak.

Kata Kunci: *Latihan, Blocked Practice, Random Practice, Sepak Takraw*

1. Hakikat Metode Latihan Terpusat

Schmidt (2004:249), menyatakan *Blocked Practice* (latihan terpusat) adalah urutan praktek di mana individu berulang kali berlatih tugas yang sama. Selain itu, Schmidt (2011:373), latihan terpusat adalah urutan di mana semua percobaan pada satu tugas yang dilakukan bersama-sama, tanpa terganggu oleh praktek pada salah satu tugas lainnya. Samsudin (2008:42), latihan disebut terpusat (*blocked practice*) jika dua atau tiga keterampilan yang dilatih dilaksanakan, satu per satu hingga jumlah ulangan atau waktu yang ditentukan terselesaikan, sebelum dilanjutkan ke keterampilan lain.

Mahendra (2007:281) menyebutkan “latihan terpusat banyak dipakai oleh guru atau pelatih karena dianggap memungkinkan atlet berlatih secara terfokus, yaitu melatih suatu keterampilan berulang-ulang tanpa terganggu kegiatan lain. Pada latihan terpusat (*blocked practice*) dilakukan sesuai dengan cara umum dalam menyusun jadwal, yaitu selesaikan satu hal dahulu yaitu tugas 1, tugas 2 dan tugas 3 sebelum berpindah ke hal lain. Dengan demikian, mahasiswa terpusat pada satu tugas sebelum berpindah ke tugas lain. Dalam hal ini setiap latihan seorang mahasiswa melakukan satu keterampilan sebelum pindah ke bagian selanjutnya.

Bentuk latihan ini memungkinkan siswa berlatih secara terfokus, melatih satu keterampilan berulang-ulang tanpa terganggu kegiatan lain. Cara ini memungkinkan anak untuk berkonsentrasi penuh dan menghaluskan gerakannya. Mengulangi tugas yang sama berkali-kali dalam kondisi yang sama (latihan terpusat) biasanya menghasilkan perbaikan kinerja yang baik dalam jangka pendek. Secara teoritis, *blocked practice* lebih

menguntungkan untuk proses akuisisi keterampilan yang efisien (Suhartini, 2000:7). Bentuk latihan terpusat dapat digambarkan sebagai berikut:

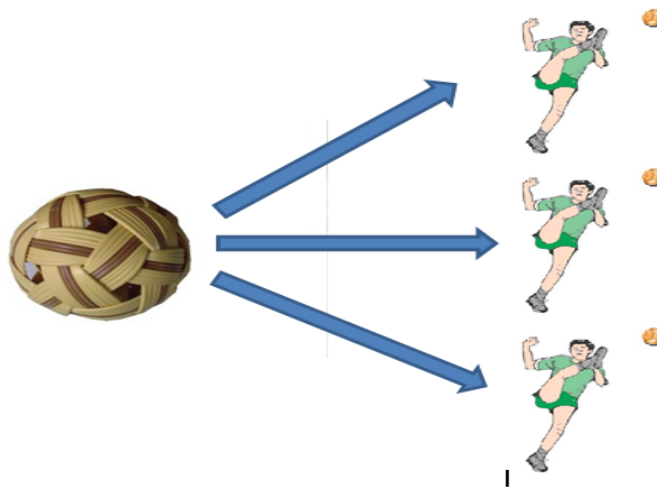
Tabel 1.

Contoh Latihan Terpusat dan Latihan Acak

<i>Blocked</i>	<i>Spike, spike, spike, spike, spike, spike</i> <i>Block, block, block, block, block, blcok</i> <i>Pass, pass, pass, pass, pass, pass</i>
----------------	---

(Schmidt, 2004: 258)

Bentuk gambar latihan terpusat dalam penelitian ini, yaitu:



Gambar 1.

Bentuk Latihan Terpusat pada Permainan Sepak Takraw
(Sumber: Adaptasi Penulis dari Schmidt, 2004:259)

Berdasarkan gambar bentuk latihan terpusat pada permainan sepak takraw, pada latihan terpusat difokuskan pada satu materi keterampilan latihan, sebelum berpindah keketerampilan yang lainnya. Mahasiswa ditugaskan untuk melakukan latihan servis pada satu waktu latihan. Latihan terpusat melibatkan praktek berulang-ulang pada tugas yang sama. Berdasarkan pendapat ahli, prosedur dalam melakukan latihan ini yaitu satu keterampilan berulang-ulang dalam satu latihan. Sebagai contoh seorang anak latihan sepak takraw untuk kemampuan dasar, maka ia akan melakukan latihan sepak sila dengan berbagai variasi secara berurutan, seperti sepaksila setinggi dada sebanyak 50 kali, sepakan di atas kepala sebanyak 50 kali, dan sepakan mematul dinding sebanyak 50 kali, maka latihan

tersebut akan berputar secara berurutan sejumlah banyak yang dilakukan atau dapat disingkat AAA...BBB...CCC...AAA.

Beberapa kelebihan dan kekurangan latihan terpusat, Berdasarkan Mahendra (2012:24):, yaitu:

Kelebihan Terpusat:

1. Anak dapat berkonsentrasi, karena Latihan terfokus pada satu keterampilan, sebelum berlanjut ke keterampilan selanjutnya
2. Proses akuisisi keterampilan yang efisien
3. Menghaluskan gerakan
4. Dapat meningkatkan performa anak pada saat proses latihan berlangsung

Kekurangan Terpusat:

1. Gejala lupa akan muncul manakala keterampilan yang sudah dipelajari tertindih oleh keterampilan lain yang baru.
2. Proses pengingat ini tidak pernah terjadi sehingga berlangsung monoton.

2. Hakikat Metode Latihan Acak

Random Practice (latihan acak) menurut Schmidt (2004:249), adalah urutan praktek di mana individu melakukan tugas nomor yang berbeda tanpa urutan tertentu, sehingga menghindari atau meminimalkan pengulangan berturut-turut dari setiap tugas tunggal. Samsudin (2008:42), mengemukakan bahwa latihan acak dilakukan dengan melakukan latihan beberapa keterampilan secara sekaligus berselang-seling Suhartini (2008:15). *Random practice* adalah suatu bentuk latihan dengan cara melakukan latihan secara acak sejumlah tugas atau sejumlah variasi dalam satu tugas motorik sebelum dikuasainya salah satu tugas atau variasi. *Random practice* lebih efektif untuk proses retensi dan transfer keterampilan motorik. Latihan acak yakni menghendaki atlet melakukan berbagai kegiatan latihannya dalam satu waktu, tanpa dipisah-pisahkan oleh jenis keterampilannya, sehingga anak tidak pernah melakukan tugas yang sama secara berturut-turut.

Pada latihan acak latihan acak menghendaki siswa melakukan berbagai keterampilan itu dalam satu waktu yang bersamaan, tanpa dipisahkan oleh jenisnya. Mahasiswa seolah berputar untuk melakukan semua keterampilan dengan cara acak, sehingga anak tidak melakukan tugas yang sama dua kali berturut-turut, dan dalam latihan sepak takraw anak akan melakukan latihan dalam satu latihan langsung tiga keterampilan sekaligus secara selang seling. Setelah anak melakukan sepakan setinggi dada, ia langsung melakukan sepakan di atas kepala dan dilanjutkan dengan memantulkan kedinding. Latihan acak dalam

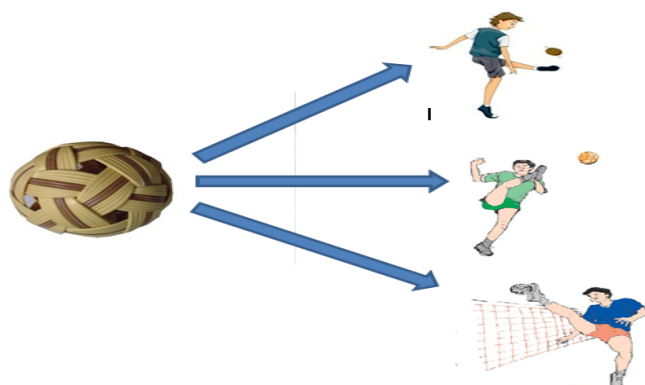
penelitian ini, yaitu bentuk latihan yang melakukan beberapa macam keterampilan secara bergantian dalam satu waktu latihan, bisa dua atau tiga keterampilan. Seperti passing, sepak mula, dan smesh. Setiap keterampilan dilakukan lain, menyerupai sebuah putaran dalam lingkaran. Jumlah pukulan secara keseluruhan dari tiap keterampilan adalah 50 kali. Mahasiswa akan melakukan passing sebanyak 50 kali, servis 50 kali, dan smes 50 kali. Ketiganya dilakukan dalam satu waktu latihan:

Tabel 2.
Contoh Latihan Acak

<i>Random</i>	<i>Spike, pass, block, pass, block, spike</i> <i>Pass, block, spike, block, pass, spike</i> <i>Block, pass, spike, pass, spike, block</i>
---------------	---

(Schmidt, 2004: 258)

Adapun gambarannya sebagai berikut:



Gambar 2.
Bentuk latihan Acak dalam Permainan Sepak Takraw
(Sumber: Adaptasi Penulis dari Schmidt, 2004:259)

Berdasarkan Shea & Morgan dalam Wrathall (2004:6), Latihan acak mendorong pembelajar untuk membandingkan dan kontras metode dan strategi yang digunakan untuk melakukan tugas yang berbeda, mengembangkan representasi yang lebih kaya dan menemukan lebih banyak hubungan dan perbedaan antara pola gerakan. Pengolahan hasil konseptual lebih dalam pada representasi yang lebih rumit dan khas, sehingga keuntungan terlihat kemudian dalam retensi. Mengulangi tugas yang berbeda dalam kondisi variabel (praktek acak) biasanya menghasilkan perbaikan kinerja lebih rendah dalam jangka pendek

dibandingkan dengan latihan terpusat. Namun, mempromosikan belajar yang lebih besar pada jangka menengah dan panjang istilah, sebagaimana ditentukan oleh tes retensi dan transfer.

Berdasarkan Mahendra (2012:24), Para ahli menyebutkan beberapa alasan di balik keunggulan latihan acak, yaitu : Pertama, adanya gejala lupa yang wajar timbul dalam proses latihan. Dengan latihan terpusat gejala lupa akan muncul manakala keterampilan yang sudah dipelajari tertindih oleh keterampilan lain yang baru. Sedangkan dalam latihan acak, gejala lupa tadi seolah terus dikikis oleh pengulangan yang berkali-kali dilakukan secara selang seling. Kedua, dari segi kebermaknaan, latihan acak seolah menampilkan tugas yang berbeda dari sebelumnya. Keberbedaan ini untuk sistem memori dianggap lebih bermakna karena selalu merangsang pikiran sebelumnya. Dalam latihan terpusat, proses mengingat ini tidak pernah terjadi sehingga berlangsung monoton. Menurut hipotesis ini, meningkatnya keberbedaan dan kebermaknaan ini menghasilkan ingatan yang lebih tahan lama.

Beberapa kelebihan dan kekurangan latihan terpusat, Berdasarkan Mahendra (2012:24). Keunggulan Latihan acak:

1. Gejala lupa tadi seolah terus dikikis oleh pengulangan yang berkali-kali dilakukan secara selang seling.
2. Segi kebermaknaan, latihan acak seolah menampilkan tugas yang berbeda dari sebelumnya. Keberbedaan ini untuk sistem memori dianggap lebih bermakna karena selalu merangsang pikiran sebelumnya.
3. Dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mengalihkan keterampilan kepada kondisi dan waktu lain
4. Lebih banyak materi yang diberikan

Kekurangan Latihan acak:

1. Prestasi saat latihan akan kurang

5. Perbedaan Latihan Acak dan Terpusat

Latihan terpusat dan latihan acak biasanya melibatkan tugas yang berbeda latihan yang melibatkan keterampilan gerak umum yang berbeda (misalnya, melempar, menendang, dan menangkap). perbedaan utama antara latihan terpusat dan latihan acak adalah urutan di mana orang berlatih tugas. Dalam praktek acak, pemain jangan mengulang satu tugas pada upaya gerakan berturut-turut, dan dalam praktek terpusat, mereka mengulang satu kali tugas banyak sebelum beralih ke praktek tugas berikutnya. (Schmidt, 2004:268), Latihan terpusat

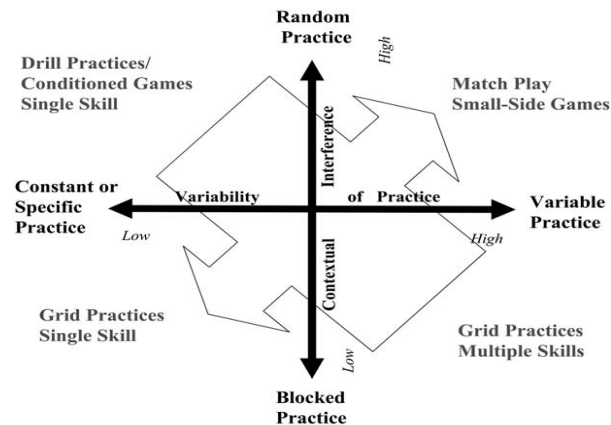
biasanya terlihat selama latihan, dengan orang yang mencoba gerakan yang sama berulang-ulang. Contoh latihan terpusat dan latihan acak:

		Class day					
		1	2	3	4	5	6
Blocked practice	30 min	All overhand	All overhand	All underhand	All underhand	All sidearm	All sidearm
Random practice	5 min	Underhand	Overhand	Sidearm	Overhand	Underhand	Sidearm
	5 min	Overhand	Sidearm	Overhand	Sidearm	Overhand	Overhand
	5 min	Underhand	Sidearm	Sidearm	Sidearm	Underhand	Sidearm
	5 min	Sidearm	Underhand	Underhand	Underhand	Sidearm	Underhand
	5 min	Underhand	Overhand	Underhand	Overhand	Underhand	Underhand
	5 min	Overhand	Overhand	Sidearm	Overhand	Overhand	Sidearm

Gambar 3. Contoh Pembagian Blocked Practice dan Random Practice
(Shmidt, 2010: 288)

Berdasarkan schmidt, dicontohkan dalam latihan bola voli, yaitu: Pada latihan acak (*Random Practice*), hanya diberikan satu keterampilan dalam satu waktu latihan, seperti pada keterampilan spike, maka dalam satu latihan hanya pada materi teknik *spike, spike, spike, spike*. Lalu pada teknik *block* begitu juga, *block, block, block*. Begitu juga pada contoh latihan tenis anak hanya melakukan satu keterampilan saja dalam satu waktu, yaitu *Overhand*. Berdasarkan Schmidt, (2004:249), Latihan semacam memungkinkan peserta didik tidak terganggu waktu untuk berkonsentrasi pada kinerja satu tugas pada satu waktu, sehingga mereka dapat menanamkan; memperbaiki, dan diperlukan; benar satu keterampilan sebelum melanjutkan keterampilan berikutnya.

Lalu pada latihan acak, pada materi bola voli. Dalam satu waktu latihan, dua atau tiga teknik yang akan dilatih, yaitu *spike, block, pass*. Ketiga teknik tersebut dilakukan berulang kali dalam latihan tersebut. Setelah melakukan spike, atlet akan melakukan block, dan terakhir akan melakukan pass. Begitu juga pada contoh latihan tenis, akan dilakukan beberapa teknik dalam satu waktu latihan, yaitu *overhead, underhead, sidearm* berulang kali dalam satu waktu latihan. Jeffrey (2010:112), menyatakan latihan terpusat dapat meningkatkan kinerja selama latihan, tetapi praktik acak meningkatkan jangka panjang pembelajaran. praktek terpusat dapat sesuai untuk anak-anak peserta didik baru, atau ketika tugas-tugas sulit, praktek acak lebih disukai.



Gambar 4. Hubungan antara *variable Practice*, *Contextual Interference* dan Aktivitas Latihan (Williams & Hodges, 2004:6)

Untuk upaya latihan pertama beberapa keterampilan baru, orang pada tahap belajar kognitif mendapatkan manfaat lebih dari kondisi latihan terpusat, karena mereka membutuhkan jumlah pengulangan untuk menghasilkan tindakan berhasil. Namun, segera setelah peserta didik mendapatkan pola gerakan umum, mereka harus menggeser praktek mereka dengan latihan acak. salah satu implikasi paling penting dari penelitian pada latihan terpusat dan acak menyangkut pengulangan gerakan dampak pada belajar keterampilan. Tindakan berulang-ulang menghasilkan solusi tugas atau rencana gerakan menyediakan satu cara untuk memahami bagaimana latihan acak (dibandingkan dengan latihan terpusat) benar-benar meningkatkan belajar.

Keterampilan sepak takraw merupakan suatu keterampilan permainan sepak takraw yang didapat melalui cara latihan. Penguasaan keterampilan sepak takraw sangat diperlukan oleh seorang atlet, keterampilan berupa keterampilan individual dan keterampilan penguasaan pertandingan. Untuk mencapai kesempurnaan keterampilan sepak takraw harus ada cara atau metode serta bentuk latihan khusus yang harus diberikan seorang pelatih. Pelatihan adalah proses kesempurnaan olahraga diperintah oleh ilmiah. Metode latihan merupakan suatu pengetahuan tentang cara bekerja atau melatih yang dilakukan secara sistematis, bertahap, berulang-ulang dalam waktu relatif lama untuk mencapai tujuan tertentu yaitu prestasi olahraga yang maksimal. Oleh karena itu, penerapan latihan dengan menggunakan metode latihan sangat efektif untuk meningkatkan prestasi. Efektivitas dari suatu metode latihan yang digunakan ditandai dengan tingkat keberhasilan atlet/mahasiswa dalam berlatih. Metode latihan yang dimaksud adalah metode latihan terpusat dan latihan acak.

Latihan terpusat merupakan salah satu pengaturan latihan. Latihan terpusat dianggap khas karena memungkinkan siswa berlatih secara terfokus, melatih satu keterampilan berulang-ulang tanpa terganggu kegiatan lain. Cara ini tampak masuk akal karena dianggap memungkinkan anak untuk berkonsentrasi penuh dan menghaluskan gerakannya. Latihan terpusat dapat meningkatkan performa anak pada saat proses latihan berlangsung. Pada aplikasinya latihan ini memberikan anak kesempatan untuk menguasai keterampilan secara penuh, seorang anak latihan sepak takraw untuk kemampuan dasar, maka ia akan melakukan latihan sepak sila dengan berbagai variasi secara berurutan, seperti sepaksi setinggi dada sebanyak 50 kali, sepakan di atas kepala sebanyak 50 kali, dan sepakan memantul ke dinding sebanyak 50 kali, maka latihan tersebut akan berputar secara berurutan sejumlah banyak yang dilakukan.

Latihan acak, yakni menghendaki atlet melakukan berbagai kegiatan latihannya dalam satu waktu, tanpa dipisah-pisahkan oleh jenis keterampilannya, sehingga anak tidak pernah melakukan tugas yang sama secara berturut-turut. Pada latihan acak latihan acak menghendaki mahasiswa/atlet melakukan berbagai keterampilan itu dalam satu waktu yang bersamaan, tanpa dipisahkan oleh jenisnya. Mahasiswa seolah berputar untuk melakukan semua keterampilan dengan cara acak, sehingga anak tidak melakukan tugas yang sama dua kali berturut-turut. Pada latihan acak dalam latihan sepak takraw anak akan melakukan latihan dalam satu latihan langsung tiga keterampilan sekaligus secara selang - seling. Setelah anak melakukan sepakan setinggi dada, ia langsung melakukan sepakan di atas kepala dan dilanjutkan dengan memantulkan ke dinding. Setiap keterampilan dilakukan lain, menyerupai sebuah putaran dalam lingkaran. Jumlah pukulan secara keseluruhan dari tiap keterampilan adalah 50 kali. Sama dengan jumlah yang harus dilakukan pada kelompok latihan terpusat.

Berdasarkan Schmidt (Mahendra, 2007: 35), Pengaturan latihan terpusat mampu meningkatkan keterampilan anak lebih pesat daripada latihan acak jika tes langsung pada saat latihan. Namun demikian, ketika di tes beberapa waktu kemudian, anak dari kelompok terpusat ternyata dilampaui kemampuannya oleh anak kelompok acak. Ini menunjukan bahwa pembelajaran dengan latihan acak sebenarnya lebih unggul daripada latihan terpusat.

Kesimpulan.

Metode latihan acak mahasiswa/atlet dituntut untuk melakukan berbagai keterampilan itu dalam satu waktu yang bersamaan, tanpa dipisahkan oleh jenisnya. Mahasiswa seolah berputar untuk melakukan semua keterampilan dengan cara acak, sehingga anak tidak melakukan tugas yang sama dua kali berturut-turut. Latihan terpusat dianggap khas karena

memungkinkan siswa berlatih secara terfokus, melatih satu keterampilan berulang-ulang tanpa terganggu kegiatan lain. Cara ini tampak masuk akal karena dianggap memungkinkan anak untuk berkonsentrasi penuh dan menghaluskan gerakannya. Latihan terpusat dapat meningkatkan performa anak pada saat proses latihan berlangsung. Pada aplikasinya latihan ini memberikan anak kesempatan untuk menguasai keterampilan secara penuh.

Latihan terpusat dianggap khas karena memungkinkan siswa berlatih secara terfokus, melatih satu keterampilan berulang-ulang tanpa terganggu kegiatan lain. Cara ini tampak masuk akal karena dianggap memungkinkan anak untuk berkonsentrasi penuh dan menghaluskan gerakannya. Latihan terpusat dapat meningkatkan performa anak pada saat proses latihan berlangsung. Sehingga pada atlet/mahasiswa yang memiliki kemampuan motorik rendah lebih cocok pada metode latihan terpusat dimana secara terfokus, melatih satu keterampilan berulang-ulang tanpa terganggu kegiatan lain. Atlet/mahasiswa akan terfokus pada satu keterampilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Darwis, Ratinus. 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta. Depdikbud.
- Fairbrother, Jeffrey T. 2010. *Fundamentals of Motor Behaviour*. United States : Human Kinetics.
- Grosser., Strarischka, dan Zimmermann. 2005. *Konditionstraining : Latihan Fisik Olahraga*. Terjemahan oleh Paulus Levinus Pesurney. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan KONI Pusat.
- Hanif, Achmad Sofyan. 2011. *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.
- Irawadi, H. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Iykrus. 2011. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Jonath, U., E.Haag dan R.Krempel. 1987. *Lari, Loncat (Latihan-Teknik-Taktik)*. Terjemahan oleh Soeparno. Jakarta: PT. Rosda Jayaputra Offset.
- Kementrian Pemuda dan Olahraga. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta.
- Lutan , Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lutan, Rusli, dkk. 1991. *Seri bahan kuliah olahraga : Manusia dan Olahraga*. Bandung : Institut Teknologi Bandung.
- Maggil, Richard A. 2001. *Motor Learning Concepts and Applications*. New York : McGraw-Hill.

- Mahendra, Agus. 2007. *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK UPI
- 2012. *Teori Belajar Motorik*, (Online)
[\(http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/196308241989031A GUS_MAHENDRA/Kumpulan_makalah_bahan_penataran\(Agus_Mahendra\)/Teori Belajar_Motorik.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196308241989031A_GUS_MAHENDRA/Kumpulan_makalah_bahan_penataran(Agus_Mahendra)/Teori_Belajar_Motorik.pdf), di akses 12 Juni 2017)
- Nossef, Jossef. 1982. *General Theory Of Training*. Lagos : Pan Afican Press Ltd.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional .
- Samsudin, 2005. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta : Litera Pernada Media group.
- Satriya dan Lius Risnuwanto. 2009. *Pengaturan Latihan Acak Pola Tetap dan Gabungan Pola Tetap-Acak Terhadap Hasil Pertandingan Bulutangkis*, (Online), Vol.1, No.I, [\(http://jurnal.upi.edu/penelitian-pendidikan/view/213/pengaturan-latihan-acak-pola-tetapdan-gabungan-pola-tetap---acak-terhadap-hasil-pertandingan-bulutangkis-.html](http://jurnal.upi.edu/penelitian-pendidikan/view/213/pengaturan-latihan-acak-pola-tetapdan-gabungan-pola-tetap---acak-terhadap-hasil-pertandingan-bulutangkis-.html), diakses 2 Maret 2017).
- Sukadiyanto, 2005. *Diklat: Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Schmidt, Richard A., dan Craig A.Wrisberg, 2004. *Motor Learning and Performance*. USA : Human Kinetics.
- Schmidt, Richard A., dan Timothy D.Lee, 2011. *Motor Control and Learning: a Behavioral Emphasis*. USA : Human Kinetics.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olah Raga*. Padang : UNP Press.
- Williams, A Mark, and Nicola J. Hodges. 2004. *Practice, Instruction and Skill Acquisition in Soccer: Challenging Tradition*. United Kingdom : Liverpool Jhon Moores University (Online), [\(http://nav.thefa.com/sitecore/content/TheFA/Home/GetIntoFootball/FALearning/FALearningPages/~/_media/Files/PDF/0acquisition.ashx/Practice_20instruction_20and_20skill_20acquisition.pdf](http://nav.thefa.com/sitecore/content/TheFA/Home/GetIntoFootball/FALearning/FALearningPages/~/_media/Files/PDF/0acquisition.ashx/Practice_20instruction_20and_20skill_20acquisition.pdf), diakses 3 Mei 2017).
- Winarno. M.E. 2004. *Pengembangan Permainan Sepaktakraw*. Jakarta : Penerbit Center For Human Capacity Development.
- Wrathall, Stephen. 2004. *The Effects of Contextual Interference and Variability of Pracctice on The Acquisition of A Motor Task and Trasnfer to A Novel Task*. Australia: Australia Catholic University

(Online),(<http://dlibrary.acu.edu.au/digitaltheses/public/adtacuvp63.29082005/02whole.pdf>, diakses 3 Mei 2017).

Yusup, Ucup. 2004. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

PENINGKATAN PENGUASAAN GERAK DASAR TOLAKAN DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI POLA LANGKAH MEDIA BAN BEKAS DI KELAS V SD NEGERI I TANJUNGSARI

Dr. Tatang Muhtar, M.Si
Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Penelitian tindakan kelas ini dilatarbelakangi oleh pengamatan peneliti dalam kegiatan belajar mengajar, bahwa kenyataan pembelajaran lompat jauh khususnya teknik dasar tolakan kurang diminati oleh siswa, hal ini disebabkan oleh pola langkah yang tidak diatur dan ketidak tepatan pada saat menolak di papan tolak. Dari masalah yang ditemukan, maka penulis mencoba melakukan peneliti dengan memperkenalkan model pembelajaran pola langkah yang bervariasi dengan memakai alat bantu ban bekas. Tujuan penelitian gerak dasar tolakan dengan pola langkah yang bervariasi adalah agar siswa mempunyai motivasi yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran. Dalam penelitian kualitatif ini dilaksanakan beberapa tahap pelaksanaan yang dimulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan yang dilakukan sebanyak tiga siklus, perencanaan pembelajaran mengalami peningkatan. Pada siklus I, perencanaan pembelajaran mencapai 92%, pada siklus II meningkat menjadi 100%, dan pada pelaksanaan siklus III dipertahankan mencapai 100%. Pada siklus I, kinerja guru mencapai 80%, pada siklus II meningkat menjadi 92%, dan pada pelaksanaan siklus III meningkat lagi menjadi 100%. Peningkatan aktivitas siswa dalam melakukan lompat jauh melalui pola langkah media ban bekas yang dilakukan sebanyak tiga siklus, mengalami peningkatan. Pada siklus I mencapai 51% dari jumlah keseluruhan siswa, pada siklus II meningkat 82%, dan pada pelaksanaan siklus III meningkat lagi menjadi 100%. Hasil belajar siswa tiap siklus mengalami peningkatan. Pada siklus I siswa yang tuntas ada 24 orang atau 62% dari jumlah keseluruhan siswa, pada siklus II meningkat menjadi 30 siswa atau 77%, dan pada pelaksanaan siklus III meningkat lagi menjadi 33 orang atau 85%. Dengan demikian dengan penerapan pola langkah media ban bekas dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan tolakan pada pembelajaran lompat jauh.

Kata Kunci: *Gerak Dasar Tolakan, Lompat Jauh, pola Langkah Media Ban Bekas.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional dan lain sebagainya melalui aktivitas jasmani terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan pengalaman, terhadap gerak manusia, juga akan dapat membentuk kepribadian yang positif.

Dalam mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani melalui salah satu cabang olahraga atletik yaitu lompat jauh.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat penting karena mengandung gerak-gerak dasar dari hampir semua cabang olahraga. Dalam kegiatan olahraga ini bukan saja bermanfaat untuk peningkatan kemampuan jasmani, tetapi juga pembinaan rohani yang mencakup ketinggian mental dan keluhuran budi. Dalam pengajaran atletik di sekolah dasar, perlu ditekankan pola gerak dominan seperti lompat, tolakan dan gerak berputar. Gerak dominan itu akan dikuasai, bila didukung oleh kekuatan, keseimbangan dan irama gerak.

Dalam konteks penelitian ini, peneliti akan memilih salah satu nomor yaitu nomor lompat jauh. Lompat bagi siswa sekolah dasar merupakan salah satu aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lainnya. Hal tersebut seperti yang dikemukakan Saputra (2002: 63) yang menyatakan:

Untuk membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak siswa sekolah dasar, maka guru pendidikan jasmani perlu merancang bentuk-bentuk yang menarik bagi siswa usia sekolah dasar. Pendekatan bermain menjadi kata kuncinya, karena siswa sekolah dasar memiliki karakteristik belajar sambil bermain.

Untuk pembelajaran lompat jauh di SD menekan pada prosesnya, namun orientasi semacam ini menanamkan sifat bahwa, atletik merupakan wahana bagi pendidikan jasmani. Karena itu ide-ide bermain harus disiplin secara cermat guna mengoptimalkan pencapaian tujuan pendidikan dan pengajaran dalam pendidikan jasmani. Salah satu penggunaan media yang berasal dari bahan bekas yang mudah di dapat dan yang sering anak temukan di kehidupan sehari-hari adalah ban (sepeda/ motor) bekas, sebagian anak bahkan menggunakan bahan bekas (ban) sebagai alat bermain.

Cabang olahraga atletik yaitu nomor lompat jauh merupakan salah satu materi dari pelajaran pendidikan jasmani yang harus diberikan di kelas V sesuai dengan pegangan guru yaitu kurikulum pendidikan jasmani, dalam lompat jauh tersebut ada beberapa kemampuan dasar peraturan yang harus dimiliki dan diketahui siswa agar dapat berjalan dengan baik, kemampuan dasar tersebut diantaranya yaitu menolak. Kemampuan dasar menolak harus dikuasai agar pada saat menolak tidak di diskualifikasi sehingga dapat berjalan dengan baik, ini dapat dilakukan dalam proses pembelajaran secara berulang-ulang. Namun demikian, berdasarkan fakta yang terjadi di lapangan ternyata siswa masih banyak yang selalu di pada saat menolak di papan tolak sehingga hasil belajar tidak memenuhi kriteria ketuntasan minimal.

Berdasarkan hasil observasi dan tes yang dilakukan pada tanggal 5 Februari 2017 di SD Negeri I Tanjungsari pada kelas V yang berjumlah 39 orang, terdiri dari 20 siswa orang laki-laki dan 19 orang siswa perempuan. Diketahui sebesar 67% atau 26 orang siswa yang tidak memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebesar 75. Setelah dilakukan wawancara dengan para siswa ternyata mereka memberikan jawaban yang hampir sama yakni merasa jenuh dengan kegiatan pembelajaran lompat jauh. Hal tersebut disebabkan tidak terjadi proses pembelajaran melainkan hanya seperti bentuk tes akhir dari pembelajaran lompat jauh. Ditinjau dari permasalahan tersebut, peneliti perlunya memberikan tindakan untuk memodifikasi pembelajaran lompat jauh menggunakan pola langkah, yang bertujuan untuk meningkatkan hasil tolakan dalam pembelajaran lompat jauh.

KAJIAN TEORI DAN METODE

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Telah kita ketahui bersama bahwa aktivitas pengembangan kemampuan anak dalam bergerak, terlihat sejak ia dapat melakukan gerakan berpindah dari suatu tempat ketempat yang lain (lokomosi). Pada anak-anak biasanya dimulai dari merayap, merangkak berdiri kemudian melangkah, berjalan, berlari, melompat, dan berguling. Sedangkan aktivitas pengembangan kemampuan untuk dapat bertindak melakukan sesuatu bentuk gerakan dengan menggunakan anggota tubuhnya secara lebih terampil (manipulasi), yaitu seperti : melempar, menangkap, memukul, menarik, mendorong, dan sebagainya. Namun, perl juga diketahui, bahwa aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak anak tersebut dilakukan ditempat (non-lokomosi), misalnya seperti : membalik, membungkuk, memutar, menekuk, meregang mengulur, memilin, meliuk, mengelak, dan sebagainya.

Berdasarkan atas uraian tersebut diatas, dapatlah dikemukakan bahwa yang dimaksud dengan pembentukan gerak dasar (khususnya) pembentukan gerak dasar atletik adalah suatu dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dimiliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah pada gerakan dasar atletik. (Syarifuddin (1992: 18).

Dalam kaitannya dengan penggunaan materi atletik dalam kurikulum pendidikan, pembelajaran pendidikan jasmani khususnya di tingkat sekolah dasar menggunakan materi atletik sebagai salah satu bahan pengajaran. Diantaranya adalah pengajaran lompat jauh. Selama ini pengajaran lompat jauh yang dilaksanakan hanyalah sekedar untuk memenuhi muatan materi dalam proses belajar mengajar dan masih belum dilakukan untuk pencapaian sebuah prestasi dalam skala yang lebih luas. Oleh karena itu pembelajaran atletik cabang lompat jauh diperlukan adanya suatu sentuhan permainan dalam kegiatan pembelajarannya.

Agar pesan permainan atletik itu tersampaikan dengan baik, maka nilai-nilai yang terkandung dalam permainan atletik menjadi pokok pertimbangan penyelenggaraan seperti halnya yang dikemukakan Hans Katzenbogner/ Michael Medler (1996: 102) sebagai berikut.

Nilai-nilai yang terkandung dalam atletik sangat bermanfaat sebagai :

1. Pengembangan dimensi permainan atletik.
2. Pengembangan dimensi variasi gerakan atletik.
3. Pengembangan dimensi irama atletik.
4. Pengembangan dimensi kompetisi atletik, dan
5. Pengembangan pengalaman atletik.

Isi kandungan nilai-nilai tersebut, terhadap pengembangan dimensi permainan atletik, memuat unsur kegembiraan atau keceriaan. Tanda-tanda untuk menuju ke arah permainan yang menggembarakan tersebut yakni menempatkan diri pada situasi, gerakan dan irama, menanamkan kegembiraan berlomba atau berkompetisi dalam situasi persaingan yang sehat, penuh tantangan dan kegembiraan, unsur kegembiraan dan kepuasan harus tercermin dalam bentuk praktek, memberikan kesempatan untuk memamerkan kemampuan atau ketangkasan yang dikuasainya. Permainan atletik terwujud manakala unsur kegembiraan dalam praktek merasuk ke dalam diri subyek yang dihadapi. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) dengan pendekatan kualitatif. Metode ini dipakai karena dapat membantu peneliti untuk merencanakan, melaksanakan, menganalisis dan merefeksi kegiatan yang dilakukan.

Bogdan dan Tylor (Moleong, 2004: 3) mendefinisikan bahwa “Metodologi kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang yang berperilaku yang dapat dinilai”. Dengan demikian pemilihan metode kualitatif sangat cocok digunakan dalam penelitian ini, karena yang dijadikan objek penelitian adalah siswa, sedangkan peneliti sebagai orang yang mengumpulkan data dari objek yang dijadikan alat pengumpul data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada siklus I, perencanaan pembelajaran mencapai 92%%, pada siklus II meningkat menjadi 100%, dan pada pelaksanaan siklus III dipertahankan mencapai 100%. Pada siklus I, kinerja guru mencapai 80%%, pada siklus II meningkat menjadi 92%, dan pada pelaksanaan siklus III meningkat lagi menjadi 100%. Peningkatan aktivitas siswa dalam melakukan lompat jauh melalui pola langkah media ban bekas yang dilakukan sebanyak tiga siklus, mengalami peningkatan. Pada siklus I mencapai 51% dari jumlah keseluruhan siswa, pada siklus II meningkat 82%, dan pada pelaksanaan siklus III meningkat lagi menjadi 100%. Hasil belajar siswa tiap siklus mengalami peningkatan. Pada siklus I siswa yang tuntas ada 24 orang atau 62% dari jumlah keseluruhan siswa, pada siklus II meningkat menjadi 30 siswa atau 77%, dan pada pelaksanaan siklus III meningkat lagi menjadi 33 orang atau 85%.

1. Pembahasan Tahap Perencanaan

Setiap siklus yang dilaksanakan berdasarkan analisis dan refleksi terhadap kegiatan sebelumnya, dan target yang belum tercapai dapat diperbaiki sampai mencapai target yang diinginkan. Kegiatan siklus I kinerja guru dalam perencanaan diperoleh persentase indikator perencanaan telah mencapai 92 % dan termasuk kriteria baik (B), tetapi dalam kinerja guru tahap perencanaan, target yang ingin dicapai adalah 100 %. Oleh karena itu diperlukan adanya perbaikan pada siklus selanjutnya. Pada siklus II, target perbaikan telah tercapai, dan dipertahankan pada siklus III.

Dalam kegiatan perencanaan, adalah mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media, dan metode pembelajaran. Dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok ini media yang digunakan adalah media ban bekas. Setelah ditetapkan media yang akan digunakan dalam pembelajaran, maka disusun skenario pembelajaran, rencana mengenai prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian. Kemudian menyiapkan pedoman observasi, untuk mengamati kinerja guru dan aktifitas siswa, pedoman wawancara untuk guru dan siswa serta catatan lapangan. Pedoman observasi tersebut digunakan untuk mengumpulkan data hasil observasi.

Langkah pertama yang dilakukan pada siklus pertama adalah merumuskan tujuan pembelajaran, memilih dan mengorganisasikan materi ajar, sumber belajar, media, membuat skenario pembelajaran, serta penilaian hasil belajar, kemudian menetapkan masalah yang menjadi fokus perbaikan pada perencanaan, pelaksanaan dan hasil belajar siswa. Pemilihan pola langkah media ban bekas ini adalah untuk meningkatkan kemampuan tolakan siswa pada pembelajaran lompat jauh siswa kelas V SD Negeri I Tanjungsari.

1. Pembahasan Kinerja Guru

Pada pelaksanaan siklus I kinerja Guru, masih ada hambatan dalam pelaksanaan. Guru belum bisa melakukan komunikasi dan kurang merespon pertanyaan siswa karena guru baru mengenal pembelajaran dengan menerapkan pola langkah media ban bekas sehingga masih ada kesulitan dalam menyampaikan pembelajaran dengan menerapkan pola langkah media ban bekas ini dan guru juga menemui hambatan untuk keefisienan waktu.

Kemudian pada pelaksanaan pembelajaran siklus II guru sudah bisa mengatur waktu pembelajaran tetapi masih ada hambatan dalam menyampaikan pembelajaran dengan menerapkan pola langkah media ban bekas. Untuk pelaksanaan pembelajaran siklus III, guru sudah bisa memperbaiki dan melaksanakan pembelajaran dengan menerapkan pola langkah media ban bekas, guru sudah dapat menyampaikan pembelajaran sesuai dengan perencanaan pembelajaran dan sudah bisa mengenal pertanyaan-pertanyaan siswa.

2. Aktivitas Siswa

Berdasarkan hasil observasi mengenai aktivitas siswa pada pembelajaran siklus I, II, III terlihat adanya kenaikan persentase aktivitas siswa. Kenaikan tersebut karena pada siklus II dan III siswa sudah mulai memahami dan menyenangi pembelajaran lompat jauh melalui pola langkah media ban bekas.

Berikut ini peningkatan persentase aktivitas siswa dari siklus I sampai dengan siklus III. Siklus I siswa yang mendapatkan kualifikasi baik sebesar 51%, kualifikasi cukup sebesar 49%. Untuk siklus II kualifikasi baik sebesar 82%, kualifikasi cukup sebesar 18%. Dan siklus III, kualifikasi baik sebesar 100%. Adanya peningkatan aktivitas siswa dari siklus I, dalam pembelajaran siklus I siswa kurang bersemangat dalam pembelajaran karena belum mengenal pembelajaran yang diterapkan. Tetapi setelah siswa terbiasa dengan penerapan pola langkah media ban bekas, pada siklus II dan III ada peningkatan aktivitas siswa dari siklus I.

3. Hasil Belajar Siswa

Dalam bagian ini akan dijelaskan hasil belajar siswa pada setiap siklus dari siklus I sampai dengan siklus III. Hasil belajar dilihat di akhir pembelajaran, yaitu dengan melakukan tes akhir lompat jauh.

Adanya peningkatan hasil belajar siswa dari siklus I, II, dan III. Pada pembelajaran siklus I, siswa yang tuntas dalam melakukan lompat jauh sebesar 62% atau 24 siswa, sedangkan siswa yang belum tuntas pada siklus I sebesar 38% atau 15 siswa. Untuk pembelajaran siklus II, ada peningkatan dari siklus I, terlihat dari persentase kenaikan siswa yaitu siswa yang tuntas sebesar 77 % atau 30 siswa, dan siswa yang belum tuntas sebesar 23% atau 9 siswa. Kemudian untuk siklus III juga terlihat adanya peningkatan hasil belajar

siswa, yang apabila dipersentasekan sebesar 85% atau 33 siswa tuntas dalam melakukan lompat jauh, dan 15% atau 6 siswa belum tuntas dalam pembelajaran lompat jauh.

Dengan demikian, berdasarkan data di atas, penerapan pola langkah media ban bekas dalam pembelajaran lompat jauh sangat membantu siswa kelas V SD Negeri I Tanjungsari dalam melakukan lompat jauh sehingga penelitian dihentikan pada siklus yang ke III.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian melalui proses pengolahan data, analisis data dan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pola langkah melalui media ban bekas untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tolakan dalam pembelajaran lompat jauh di kelas V SD Negeri I Tanjungsari, penulis menarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Perencanaan

Pada bagian ini, peneliti akan menyimpulkan tahap perencanaan dalam pembelajaran. Pertama peneliti mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran lompat jauh, menentukan tujuan pembelajaran, metode pembelajaran, dan penerapan pola langkah melalui media ban bekas untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tolakan pada pembelajaran lompat jauh. Kemudian menentukan langkah-langkah pembelajaran dalam RPP, menentukan instrumen yang akan digunakan selama proses pembelajaran, dan menentukan teknik pengolahan data yang akan digunakan untuk mengetahui hasil setelah pembelajaran dengan pola langkah melalui media ban bekas.

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, guru menyampaikan tujuan penerapan pola langkah melalui media ban bekas untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tolakan dalam pembelajaran lompat jauh. Penilaian pada akhir pembelajaran dilakukan dengan melakukan tes akhir dan penilaian selama proses pembelajaran. Penilaian proses pembelajaran dilakukan dengan observasi, wawancara, dan aktivitas siswa yang meliputi aspek semangat, disiplin, dan tanggung jawab. Sedangkan tes akhir dilakukan dengan tes praktik melakukan lompat jauh.

3. Hasil Belajar

Dilihat dari peningkatan hasil belajar siswa dalam melakukan lompat jauh, dapat disimpulkan bahwa penerapan pola langkah media ban bekas dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tolakan pada pembelajaran lompat jauh siswa kelas V SD Negeri I Tanjungsari pada pembelajaran siklus II siswa yang tuntas sebanyak 77%, dan

pada siklus III siswa yang tuntas mencapai 85%, sehingga pada siklus III penelitian dihentikan karena target telah tercapai sebanyak 85%.

DAFTAR PUSTAKA

- Hans Katzenbagner dan Michael Medles. (1996). *Pedoman Lomba Atletik Seri 1 Nomor Lari dan Gawang Alih Bahasa oleh PB PASI*. Jakarta: Depdikbud.
- Moleong, lexy, J. (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Syarifudin, Aip. (1992). *Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Poyeki Pembinaan Tenaga Pendidikan.

HUBUNGAN POLA KOMUNIKASI GURU KE SISWA DALAM PEMBELAJARAN TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN BERMAIN PADA PERMAINAN SEPAKBOLA DI SMPN 3 CILEUNYI KABUPATEN BANDUNG

Dr. Bangbang Syamsudar, M.Pd
STKIP Pasundan Cimahi

ABSTRAK

Proses komunikasi yang terjadi di dalam pembelajaran keterampilan bermain sepak bola menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berjalan dalam pembelajaran ini. Dalam penelitian ini di temukan beberapa permasalahan yang timbul dari hubungan pola komunikasi guru ke siswa terhadap hasil belajar keterampilan bermain pada permainan sepak bola, masih ada siswa yang mendapat hasil belajar rendah dari hasil belajar pada keterampilan sepak bola di SMPN 3 Cileunyi Kabupaten Bandung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola komunikasi guru ke siswa dalam pembelajaran terhadap hasil belajar keterampilan bermain pada permainan sepakbola di SMPN 3 Cileunyi Kabupaten Bandung, maka peneliti menggunakan metode penelitian yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII A SMPN 3 Cileunyi Kabupaten Bandung yang berjumlah 30 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik *Total sampling* artinya sampel yang digunakan adalah total populasi. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini penulis melakukan penyebaran angket dan Tes Keterampilan *dribbling* pada permainan sepakbola. Dari hasil pengolahan data dapat disimpulkan bahwa T tabel dengan $dk = 28$ yaitu 2.048 lebih kecil dari pada T Hitung sebesar 2.622 ($2.048 < 2.622$) maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan pola komunikasi guru ke siswa dalam pembelajaran terhadap hasil belajar keterampilan bermain pada permainan sepakbola. Artinya terdapat hubungan yang positif antara pola komunikasi guru ke siswa dalam pembelajaran terhadap hasil belajar keterampilan bermain pada permainan sepak bola di SMPN 3 Cileunyi Kabupaten Bandung.

Kata kunci : *Pola Komunikasi, Hasil Belajar, Keterampilan Bermain, Permainan Sepakbola*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Hubungan Pendidikan Jasmani dengan bermain dan olahraga dalam memahami arti pendidikan jasmani, kita harus juga mempertimbangkan hubungan antara bermain (*play*) dan olahraga (*sport*), sebagai istilah yang lebih dahulu populer dan lebih sering digunakan dalam konteks kegiatan sehari-hari. Pemahaman tersebut akan membantu para guru atau masyarakat dalam memahami peranan dan fungsi pendidikan jasmani secara lebih konseptual. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Kata olahraga berasal dari bahasa Indonesia asli, tidak sama dengan *sport*. Olahraga berarti

mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Melihat dari tujuannya, olahraga dibagi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan dilaksanakan di sekolah, olahraga prestasi dilakukan di club-club olahraga melalui induk cabang olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut tiap pemainnya untuk menguasai berbagai macam teknik dasar seperti *passing*, *stopping*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. Penguasaan terhadap teknik-teknik dasar tersebut akan mencerminkan tingkat keterampilan pemain sepakbola yang bersangkutan. . Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi permainan sepak bola adalah penguasaan teknik dasar permainan sepakbola oleh para pemain. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar sepak bola, tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Semua pemain sepakbola yang baik harus menguasai teknik dasar permainan sepak bola. Adapun teknik-teknik dasar permainan sepak bola menurut Rohim yaitu : (a). Menedang bola (*passing*), (b). Menghentikan bola (mengontrol), (c). Menggiring bola (*dribbling*), (d). Menyundul bola (*heading*), (e). Melempar bola (*throw in*).

Komunikasi interpersonal yang dimiliki seorang guru tidak akan tercapai tujuannya apabila guru tidak dapat menyampaikannya dengan baik. Begitu juga dengan siswa, apabila komunikasi disampaikan pada saat kondisi tidak kondusif maka tujuannya akan tidak maksimal. Proses komunikasi yang terjadi di dalam pembelajaran keterampilan bermain sepak bola menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berjalan dalam pembelajaran ini.

Dalam penelitian ini ditemukan beberapa permasalahan yang timbul dari hubungan pola komunikasi guru ke siswa dalam pembelajaran terhadap hasil belajar keterampilan bermain pada permainan sepak bola, masih ada siswa yang mendapat hasil belajar yang rendah pada keterampilan sepak bola di SMPN 3 Cileunyi Kabupaten Bandung.

KAJIAN TEORI DAN METODE

Manusia adalah makhluk sosial yang didalam hidupnya tidak lepas dari sebuah interaksi. Manusia diindikasikan sebagai makhluk sosial karena terdapat hubungan serta komunikasi antar manusia didalamnya. Ia ingin mengetahui lingkungan seorangnya, bahkan ingin mengetahui apa yang terjadi di dalam dirinya. Rasa ingin tahu ini memaksa manusia perlu berkomunikasi. Komunikasi merupakan aktivitas yang selalu dilakukan oleh manusia, seperti halnya menghirup nafas, minum dan makan.

Willbur Scramm, seorang perintis komunikasi massa berpendapat bahwa, “Ketika berkomunikasi, orang mencoba membagi bersama informasi, ide, atau sikap. Komunikasi

selalu memerlukan paling tidak tiga unsur, yakni: sumber, pesan, dan tujuan (Dikutip oleh Rosmawati).” Artinya, di sini komunikasi adalah sebuah jembatan untuk menyampaikan sebuah informasi dan ide. Komunikasi sering disebut suatu proses tukar menukar informasi baik perasaan, keinginan, kebutuhan, dan pendapat. Proses tersebut akan selalu terjadi ketika sebuah komunikasi itu berjalan baik di tempat umum, sekolah maupun sanggar-sanggar atau tempat berlatih baik seni tari maupun olahraga. Proses komunikasi yang terjadi di dalam pembelajaran keterampilan bermain sepak bola menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berjalan dalam pembelajaran ini. Dalam penelitian ini di temukan beberapa permasalahan yang timbul dari hubungan pola komunikasi guru ke siswa terhadap hasil belajar keterampilan bermain pada permainan sepak bola, masih ada siswa yang mendapat hasil belajar rendah dari hasil belajar pada keterampilan sepak bola di SMPN 3 Cileunyi Kabupaten Bandung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola komunikasi guru ke siswa dalam pembelajaran terhadap hasil belajar keterampilan bermain pada permainan sepakbola di SMPN 3 Cileunyi Kabupaten Bandung. Dalam Fathurrohman, Pupuh & M. Sobry Sutikno (2011 : 43), Terdapat minimal lima strategi yang dapat dikembangkan dalam upaya untuk menciptakan/mambangun komunikasi efektif dalam pembelajaran atau proses belajar mengajar, seperti disebutkan berikut ini:

1. Respek

Komunikasi harus diawali dengan rasa saling menghargai. Adanya penghargaan biasanya akan menimbulkan kesan serupa dari si penerima pesan. Guru akan sukses berkomunikasi dengan peserta didik bila ia melakukannya dengan penuh respek. Bila ini dilakukan maka peserta didik pun akan melakukan hal yang sama ketika berkomunikasi dengan guru.

2. Empati

Empati adalah kemampuan untuk menempatkan diri kita pada situasi dan kondisi yang dihadapi orang lain. Syarat utama dari sikap empati adalah kemampuan untuk mendengar dan mengerti orang lain, sebelum didengar dan dimengerti orang lain. Guru yang baik tidak akan menuntut peserta didiknya untuk mengerti keinginannya, tetapi ia akan berusaha memahami peserta didiknya terlebih dahulu. Ia akan membuka dialog dengan mereka, juga mendengar keluhan dan harapan mereka. Disini berarti seorang guru tidak hanya melibatkan komponen indrawinya saja, tapi melibatkan pula mata hati dan perasaannya dalam memahami berbagai perihai yang ada pada peserta didiknya.

3. Audible

Berarti “dapat didengarkan” atau bisa dimengerti dengan baik. Sebuah pesan harus dapat disampaikan dengan cara atau sikap yang bisa diterima oleh si penerima pesan. Raut muka yang cerah, bahasa tubuh yang baik, kata-kata yang sopan, atau cara menunjuk, termasuk ke dalam komunikasi audible.

4. Jelas maknanya

Pesan yang disampaikan harus jelas maknanya dan tidak menimbulkan banyak pemahaman, selain harus terbuka dan transparan. Ketika berkomunikasi dengan peserta didik, seorang guru harus berusaha agar pesan yang disampaikan bisa jelas maknanya. Salah satu caranya adalah berbicara sesuai bahasa yang mereka pahami (melihat tingkatan usia).

5. Rendah hati

Sikap rendah hati mengandung makna saling menghargai, tidak memandang rendah, lemah lembut, sopan dan penuh pengendalian diri.

Keterampilan Dribbling pada Permainan Sepak Bola

Dalam Jurnal Jumiatic, Eka Supriatna, Kaswari, Kelebihan menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki yaitu dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan kesebelah kiri atau kesebelah kanan. Menurut Arma Abdoellah dalam skripsi Eko Valentin Nurcahyo menggiring bola (*dribbling*), menggiring bola dapat diartikan seni menggunakan beberapa kaki bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus di tanah sambil lari. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang digemari di Indonesia. Kebanyakan sepak bola dimainkan oleh pria. Meski demikian, saat ini sudah bermunculan pemain sepak bola wanita. Permainan ini dilakukan secara beregu. Tiap regu terdiri atas 11 pemain. Sepak bola memiliki lapangan khusus. Selain itu, sepak bola juga memiliki teknik dasar permainan. Menurut Suwandi dkk. Berdasarkan hakikat permainan sepak bola yang dikemukakan oleh para ahli diatas, maka peneliti bisa memberikan kesimpulan yang dimana permainan sepak bola yaitu suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding dengan menggunakan satu bola yang nantinya akan diperebutkan oleh kedua tim tersebut untuk saling memasukkan bola ke gawang lawan mereka.

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang biasa disebut kesebelasan, karena tiap-tiap regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satu gawang. Tujuan permainan

sepak bola adalah pemain dapat memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri , agar tidak kemasukan bola dari lawan. Kesebelasan sepak bola dinyatakan menang apabila dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang kesebelasan lawan. peneliti menggunakan metode penelitian yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII A SMPN 3 Cileunyi Kabupaten Bandung yang berjumlah 30 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik *Total sampling* artinya sampel yang digunakan adalah total populasi. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini penulis melakukan penyebaran angket dan Tes Keterampilan *dribbling* pada permainan sepakbola.

PEMBAHASAN DAN HASIL PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini dibahas tentang Hubungan Pola Komunikasi Guru Ke Siswa Dalam Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bermain Pada Permainan Sepak Bola Di SMPN 3 Cileunyi Kabupaten Bandung. Dari hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan oleh penulis, diperoleh hasil dan temuan bahwa : terdapat hubungan pola komunikasi guru ke siswa dalam pembelajaran terhadap hasil belajar keterampilan bermain pada permainan sepak bola.

Tabel Kriteria Analisis

Variabel	t-hitung	t-tabel	Kesimpulan
		0,05 dk (n-2) : 28	
Hubungan Pola Komunikasi Guru ke Siswa dalam Pembelajaran Terhadap Keterampilan Bermain pada Permainan Sepak Bola	2.622	2.048	Signifikan

Dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa T tabel dengan dk = 28 yaitu **2.048** lebih kecil dari pada T Hitung sebesar **2.622** (**2.048 < 2.622**) maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan pola komunikasi guru ke siswa dalam pembelajaran terhadap hasil belajar keterampilan bermain pada permainan sepak bola.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa pola komunikasi guru dan cara guru dalam berkomunikasi dengan anak cukup baik. Sedangkan respon anak belum muncul. Adapun hambatan yang dialami guru dalam berkomunikasi karena anak kurang aktif dalam pembelajaran. Upaya guru dalam menghadapi hambatan tersebut adalah menstimulus anak agar responnya aktif dengan strategi guru melakukan diskusi dan simulasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan dan analisis data mengenai Hubungan Pola Komunikasi Guru Ke Siswa Dalam Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bermain Pada Permainan Sepak Bola Di SMPN 3 Cileunyi Kabupaten Bandung, dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut: “Terdapat Hubungan Pola Komunikasi Guru Ke Siswa Dalam Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bermain Pada Permainan Sepak Bola Di SMPN 3 Cileunyi Kabupaten Bandung.”

DAFTAR PUSTAKA

- Arieswibowo, Fekum. 2011. *Menjadi Pemain Sepak Bola yang Tangguh*, Jakarta: Be Champion.
- Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian*”, Jakarta: Panduan STKIP.
- Avianto, Lutfi. 2012 “Menenal Sepak Bola”, Jakarta: Balai Pustaka.
- Dimyati dan Mudjiono, 2009. *Belajar Dan Pembelajaran Dalam Pendidikan*. Bandung: Graha
- Fathurrohman, Pupuh & M. Sobry Sutikno, 2011. *Strategi Belajar Mengajar Melalui Penamaan Konsep Umum & Konsep Islami*. Bandung: Refika Aditama.
- Furqon, 2011. *Metode Penelitian*. Bandung: Perdana Karya.
- Hamalik, 2008. *Hasil Belajar*. Bandung: Jurnal Penelitian UPI.
- Haris, Muhammad, 2008. *Pola komunikasi antara Guru dan Murid dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di Panti Asuhan Yatim Piatu Al-Andalusia Mampang Prapatan Jakarta Selatan*. Jakarta: Universitas Islam Syarif Hidayatullah.
- Inversion, 2011. *Definisi Keterampilan Belajar*. Karawang: Renatisa Diva,
- Irwanto, 2011. *Komunikasi Dalam Proses Pembelajaran*. Jakarta: Cipta Karya.
- Jumiatik, Eka Supriatna, Kaswari, 2014. *Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Pada Permainan Sepak Bola Melalui Modifikasi Alat*. Pontianak: Untan Pontianak.
- Jurnal Pendidikan Olahraga, 2009. *Pendidikan Dasar Sepak Bola*. Bandung: UPI Doct.
- KBBI, 2005. *Definisi Hubungan*. Jakarta: Pustaka Indonesia.
- Muhamad, Arni. 2005. *Komunikasi Interpersonal*. Jakarta: Resita Grafari.
- Mukholid, Agus,. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PT Ghalia Indonesia.

MODEL PENGEMBANGAN ALAT *FOOTWORK TRAINER* BERBASIS *MICRO-CONTROLLER* PADA KETERAMPILAN CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

Sri Maryati, M.Pd; Ruli Sugiawardana, M.Pd; Gani Kardani, Drs., M.Pd
Universitas Galuh Ciamis, Jl. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis.

ABSTRAK

Tulisan ini berjudul *Model Pengembangan Alat Footwork Trainer Berbasis Micro-Controller Pada Keterampilan Cabang Olahraga Bulutangkis*. Pemanfaatan teknologi yang masih kurang dalam menunjang latihan kerja kaki (*footwork*) dalam permainan bulutangkis menjadi permasalahan tersendiri yang harus diselesaikan. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran terhadap pengembangan ilmu olah raga pada umumnya dan pengembangan model untuk bulutangkis pada khususnya yang dapat dijadikan alat ukur untuk meningkatkan kerja kaki para atlet bulutangkis. Tujuan khusus penelitian ini adalah pengembangan model alat *Footwork Trainer* pada cabang olahraga bulutangkis. Model alat *footwork trainer* dikembangkan untuk meningkatkan kerja kaki (*footwork*) yang disyaratkan bagi seorang atlet bulutangkis agar terbiasa dengan gerak langkah yang cepat dan gesit, juga dapat membantu para pembina dan pelatih dari segi tenaga dan biaya sehingga latihan yang dilakukan menjadi lebih efektif dan efisien. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development/R&D*). Pengembangan alat *footwork trainer* ini dari produk Eland Cina, sebagai gabungan tahap *planning and development of the preliminary form of product*. Hasil dari kegiatan ini adanya model yang siap untuk diaplikasikan bagi pemain bulutangkis.

Kata Kunci: Model Pengembangan, *Footwork Trainer*, *Micro Controller*, Bulutangkis

PENDAHULUAN

Perkembangan Ilmu dan Teknologi (IPTEK) telah membawa implikasi terhadap kemajuan prestasi olahraga. Beragai riset yang dilakukan di negara-negara maju seperti China, telah membuktikan prestasinya dibidang olahraga. Di Indonesia sendiri para pakar dan ahli olahraga, terus mencari terobosan baru untuk membangkitkan kembali tradisi emas di *event-event* internasional, demikian pula halnya dengan prestasi bulutangkis di Indonesia yang mengalami pasang surut.

Bulutangkis merupakan salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang menjadi andalan Indonesia diberbagai *event* olahraga seperti SEA Games, ASEAN Games maupun Olimpiade, juga pada berbagai kejuaraan khusus bulutangkis baik perorangan maupun beregu. Prestasi yang telah diraih para atlet bulutangkis menjadi kebanggaan tersendiri bagi seluruh penggemarnya sehingga semakin hari semakin banyak diminati oleh berbagai kalangan masyarakat.

Upaya pembinaan dalam melahirkan atlet berprestasi diperlukan suatu pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah. berencana dan

konsisten serta dilakukan sejak usia anak sekolah, meningkatkan usaha pembibitan dan pembinaan olahraga harus dilakukan secara komperhensif melalui lembaga pendidikan sebagai pusat pembinaan di bawah koordinasi masing-masing organisasi olahraga bersama-sama dengan masyarakat demi tercapainya sasaran prestasi yang dibanggakan ditingkat internasional.

Memang tidak mudah untuk mencapai prestasi puncak karena banyak faktor yang menjadi prasaratnya hal ini ditegaskan oleh James Tangkudung, (2011: 5) bahwa membina atlet tidak bisa dilakukan hanya dengan pengetahuan yang bersifat *intuitif* dan *spekulatif*, tetapi perlu didasari bahwa persoalan penampilan (*performance*) atlet dalam meraih prestasi bukan hanya menyangkut masalah fisik semata, dalam arti mereka fisiknya kuat dipastikan akan memenangkan pertandingan. Namun hal tersebut bersifat multi faktor. Sekurangnya terdapat tiga faktor dasar yang diyakini mempengaruhi penampilan atlet yaitu faktor fisiologis, antropometris dan psikologi. Faktor psikologis terkait dengan potensi kemampuan biomotor seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan dan ketahanan yang sangat dipengaruhi oleh kondisi kefaalan seseorang. Faktor antropometris berkenaan dengan ukuran-ukuran tubuh seperti tinggi badan, berat badan, panjang lengan yang tingkat urgensinya berbeda-beda dari satu cabang olahraga ke cabang olahraga lain. Sementara faktor psikologis bertahan dengan kesiapan dan kesanggupan mental untuk berlatih dan bertanding dalam rangka meraih prestasi.

Berkaitan dengan pola pembinaan, penulis melihat dan mengamati kecenderungan dalam pelaksanaan pembinaan dan latihan masih terpaku dengan pola latihan yang lama, kurang memanfaatkan teknologi, kemudian peran pemegang kebijakan juga ikut mempengaruhi perkembangan prestasi seperti yang terjadi ditingkat daerah, khususnya di Jawa Barat, dalam hal pola pembinaan yang terjadi saat ini adanya perubahan kebijakan dimana sebelumnya terdapat Pusdiklat di berbagai daerah kabupaten kota namun sekarang tidak lagi sehingga kesinambungan dari atlet-atlet muda yang berprestasi di club-club seakan kehilangan arah dan tidak ada wadah lagi untuk menampung mereka, hal ini sangat berpengaruh terhadap sistem pembinaan yang ada sekarang.

Faktor yang menjadi fokus perhatian peneliti adalah belum maksimalnya pemanfaatan teknologi untuk peningkatan prestasi pemain bulutangkis. Pencapaian prestasi yang ditunjukkan oleh negara-negara raksasa bulutangkis seperti China telah membuktikan bahwa kehadiran dan kemajuan teknologi sebagai hasil riset cukup memberikan pengaruh yang signifikan dalam sebuah latihan yaitu salah satunya penggunaan alat *Footwork Trainer*. Diawali dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan tujuan untuk memperoleh

data tentang analisis kebutuhan (*need assessment*) dilapangan. Dari hasil pengamatan terhadap 10 club yang ada di Jawa Barat yang dilakukan dari tanggal 10 November sampai tanggal 12 Desember 2015. Ternyata belum ada yang memanfaatkan alat tersebut padahal di China sudah dipakai dari Tahun 2009 dan alat tersebut sudah dijual dipasaran,.

Dengan melihat kenyataan dilapangan terkait dengan keberadaan alat *footwork trainer*, peneliti mengadakan diskusi bersama para pembina/pelatih dan atlet, ternyata sangat mendukung dengan keberadaan alat tersebut dilihat dari segi kemanfaatannya terutama untuk meningkatkan keterampilan gerakan kaki dalam menjangkau seluruh areal lapangan bulutangkis.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah mengungkap berbagai permasalahan tentang pentingnya pemanfaatan teknologi dalam menunjang sebuah latihan pada setiap cabang olahraga pada umumnya serta cabang olahraga bulutangkis pada khususnya sehingga fokus masalah dalam penelitian ini adalah kajian pada pengembangan alat *footwork trainer* berbasis *micro controller* dalam cabang olahraga bulutangkis. Masalah yang berkaitan dengan pengembangan alat tersebut dapat dirumuskan dalam pertanyaan-pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengembangan model alat *footwork trainer* berbasis *micro controller* untuk permainan bulutangkis?
2. Bagaimanakah keefektifan model alat *footwork trainer* untuk permainan bulutangkis?

Penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis: Secara teoretis, Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran terhadap pengembangan ilmu olah raga, terutama olah raga cabang bulutangkis. Secara praktis, penelitian ini diharap mampu memberikan manfaat bagi:

- a. Atlet, sebagai sarana alat pemandu berlatih untuk meningkatkan keterampilan gerakan kaki dalam menjangkau ke berbagai arah pada area lapangan
- b. Pelatih/Pembina, dapat membantu mengefisienkan tenaga bagi para pelatih dan pembina, serta dapat menghemat biaya penyediaan kok.

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan, maka penelitian ini menggunakan metode Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development/R&D*). Penelitian dan pengembangan merupakan “jembatan” antara penelitian dasar (*basic research*) dengan penelitian terapan (*applied research*) dimana penelitian dasar bertujuan untuk “*to discover new knowledge about fundamental phenomena*” dan *applied research* bertujuan untuk

menemukan pengetahuan yang secara praktis dapat diaplikasikan. Walaupun ada kalanya penelitian terapan juga untuk mengembangkan produk. Penelitian dan pengembangan bertujuan untuk menemukan, mengembangkan, dan memvalidasi suatu produk (Sugiyono, 2013:4-5). Adapun tujuan utama Penelitian dan Pengembangan adalah menghasilkan suatu rancangan model bukanlah mengkaji atau merumuskan teori, melainkan menghasilkan suatu produk yang efektif. Produk ini dikaji kembali melalui penelitian lapangan yang berbentuk uji coba pemakaian produk sampai dengan mencapai keyakinan dimana produk tersebut dapat berguna serta bermanfaat bagi peningkatan prestasi bulutangkis. Menghasilkan suatu rancangan model *alat footwork trainer* berbasis *micro controller* untuk melatih kecepatan reaksi gerak langkah kaki.

Untuk mengembangkan suatu alat *footwork* berbasis *micro controller*, diperlukan persiapan dan rancangan yang diteliti. Dalam pengembangan ini produk yang akan dikembangkan adalah mengacu pada model pengembangan *Research and Development* (R&D) Borg and Gall yang telah dimodifikasi Sugiyono yang terdiri dari langkah-langkah berikut: (1) potensi dan masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) revisi desain, (6) uji coba produk, (7) revisi produk, (8) uji coba pemakaian, (9) revisi produk, dan (10) produksi massal (Sugiyono, 2013: 409-426).

KAJIAN TEORI

Gerak Kaki (*foot work*)

Setiap cabang olahraga memiliki gerak dasar tersendiri tak terkecuali cabang olahraga bulutangkis, gerak dasar tersebut dapat dilihat dari gerak memukul *suttle cock* dan gerak langkah kaki (*foot work*) menurut Subarjah (2000:14) “dilihat dari rumpun gerak dan jenis keterampilannya, seluruh gerakan yang ada dalam bulutangkis bersumber dari tiga keterampilan dasar, yaitu *lokomotor*, *non lokomotor* dan *manipulative*.

1). Gerakan jenis lokomotor dapat ditandai dengan adanya pergerakan seluruh tubuh terutama dalam proses perpindahan titik berat badan dari suatu bidang tumpu kebidang tumpu lainnya. Gerakan lokomotor ini meliputi gerakan melangkah berawal dari titik tengah sebagai setral menuju kearah samping depan kanan jaring (*nett*) dan sebaliknya, atau kearah belakang samping kiri kemudian menyilang ke kanan, atau kombinasi samping kiri dan kanan, selain itu juga gerakan melompat termasuk kedalam gerak lokomotor dimana gerakan ini dilakukan manakala seorang pemain akan melakukan *jumping smash*

2). Gerakan non lokomotor merupakan gerakan yang dilakukan ditempat dan dapat dilihat ketika melakukan kuda-kuda dalam posisi kedua kaki sedikit dibengkokkan namun kedua

kaki itu dibuka dengan jarak yang nyaman bagi pemain. Maksudnya gerakan itu tetap labil, meskipun pada saat memukul sangat dianjurkan agar pemain benar-benar bertumpu pada bidang tumpu. Ketika di depan net tampak nyata memerlukan akurasi yang didukung oleh sikap dasar yang sangat baik karena ada kaitannya dengan posisi permukaan raket yang diupayakan segera menyambut kok sebelum jatuh kelantai.

3) Gerakan manipulatif: Gerakan yang dilakukan ketika seorang pemain mampu menggerakkan badannya dengan keterampilan koordinasi yang baik. Keterampilan manipulatif berupa gerakan memukul dengan menggunakan raket merupakan keterampilan yang dominan dalam bulutangkis yang menekankan penguasaan gerak pergelangan tangan (*wrist action*)

Selain ketiga jenis gerak di atas, terdapat pula motorik kasar dan motorik halus, seperti yang dinyatakan oleh Singer bahwa motorik dapat dikategorikan dengan motorik kasar dan motorik halus. Sebagai contoh motorik kasar ketika saat melakukan smash, sedangkan motorik halusnya ketika saat mengambil bola *netting* dengan sentuhan halus.

Fungsi Gerak Kaki (*footwork*)

Dalam permainan bulu tangkis, kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif sesuai dengan posisinya. Olah kaki dalam permainan bulutangkis merupakan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, karena gerakan kaki harus lincah, gesit dan cepat untuk mengembalikan kok dengan teknik yang benar. Latihan olah kaki dapat dilakukan menggunakan pola *shadow* atau latihan bayang-bayang sambil memegang raket tetapi tanpa kok, dimana gerakan-gerakan diakhiri dengan pukulan seolah-olah memukul kok.

Tujuan berlatih olah kaki adalah melatih pergerakan kaki untuk menjelajah dan menguasai lapangan, selalu diawali dari posisi sentral lapangan yaitu bagian tengah setiap dan setelah melakukan berbagai gerak jenis pukulan. Gerakan kaki atau langkah kaki dalam permainan bulutangkis sering diistilahkan *footwork*. Menurut Subardjah (2000:27) bahwa *footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya. Pada hakekatnya, langkah kaki merupakan modal pokok untuk dapat memukul bola dengan tepat, langkah kaki yang ringan dan luwes akan memudahkan seseorang bergerak datang ke tempat kok datang dan bersiap memukulnya. Langkah kaki yang demikian hanya dapat dilakukan jika pemain melangkah dengan menggunakan ujung kaki, begitu seterusnya setiap menuju ke tempat *shuttlecocks* datang selama permainan

berlangsung. *Footwork* atau olah kaki yang baik bertujuan agar pemain dapat berpindah tempat atau bergerak seefisien mungkin ke semua bagian lapangan.

Sapta (2010:26) berpendapat bahwa prinsip dasar *footwork* dalam permainan bulutangkis adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memegang raket selalu berakhir sesuai arah tangan tersebut. Misalnya tangan memukul ke arah depan net, maka langkah akhir kaki yang sesuai tangannya juga di depan, demikian pula saat memukul bola di daerah belakang maka langkah akhir kaki yang sesuai tangannya juga dibelakang. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *footwork* dalam bulutangkis adalah gerakan-gerakan kaki yang dilakukan secara harmonis untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa untuk menghadapi *shuttlecocks*, sehingga dapat melakukan pukulan dengan baik dan selalu dalam keadaan seimbang. Tujuannya adalah agar pemain dapat seefisien mungkin bergerak ke segala arah dari lapangan permainan, juga berfungsi untuk menghasilkan pukulan berkualitas dan terarah, apabila *footwork* tersebut dilakukan dengan posisi baik.

Alat *Footwork Trainer*

Alat *footwork trainer* dirancang dan dikembangkan oleh *Enland* yang lebih dikenal dengan *Enland Badminton Footwork Auxiliary Trainer* digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan reaksi gerak kaki bagi para pemain bulutangkis kelompok usia remaja, taruna. Alat ini merupakan hasil teknologi yang diproduksi di negara Cina pada tahun 2009 dengan spesifikasi penggunaan lampu LED yang didesain secara acak. Titik lampu berada di depan titik yang menyerupai setengah lapangan bulutangkis, dengan instruksi berupa kedipan lampu setiap atlet bisa mengikuti untuk bergerak melangkah ke arah depan, belakang, kiri, kanan, kiri depan, kanan depan, kiri belakang dan kanan belakang.

Dalam permainan bulutangkis gerakan kaki juga mempunyai peranan yang sangat penting, karena permainan ini merupakan permainan yang cepat dan mengusahakan *shuttlecock* tidak jatuh di daerah permainan sendiri, sehingga setiap pemain selalu berusaha untuk bergerak ke segala arah dengan cepat. Tuntutan gerak kaki (*foot work*) tersebut bisa terwujud melalui suatu proses latihan. Terdapat beberapa gerakan *footwork* yang harus dilakukan menjadi satu rangkaian gerak yang harmonis dan hal ini bisa terwujud apabila setiap pemain memahami dan menguasai gerakan kaki (*footwork*) tersebut.

PEMBAHASAN

1. Pengembangan Model Alat *Footwork Trainer* Berbasis *Micro Controller* Untuk Permainan Bulutangkis

Setiap cabang olahraga memiliki gerak dasar tersendiri, tak terkecuali cabang olahraga bulutangkis, gerak dasar tersebut dapat dilihat dari gerak memukul *shuttlecocks* dan gerak langkah kaki (*footwork*). Gerak langkah kaki ditentukan oleh kaki sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif sesuai dengan posisinya. Olah kaki dalam permainan bulutangkis merupakan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, karena gerakan kaki harus lincah, gesit dan cepat untuk mengembalikan kok dengan teknik yang benar. Olah kaki yang baik bertujuan agar pemain dapat berpindah tempat atau bergerak seefisien mungkin kesemua bagian lapangan. Latihan olah kaki dapat dilakukan dengan menggunakan pola shadow atau latihan bayang-bayang sambil memegang raket tetapi tanpa kok, dimana gerakan-gerakan diakhiri dengan pukulan seolah-olah memukul kok.

Prinsip dasar *footwork* dalam permainan bulutangkis adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memegang raket saat selalu berakhir sesuai arah tangan tersebut. Misalnya tangan memukul ke arah depan net, maka langkah akhir kaki yang sesuai tangannya juga di depan, demikian pula saat memukul bola di daerah belakang maka langkah kaki akhir kaki yang sesuai tangannya juga di belakang. Dengan kata lain, *footwork* adalah gerakan-gerakan kaki yang dilakukan secara harmonis untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa untuk menghadapi *shuttlecocks*, sehingga dapat melakukan pukulan dengan baik dan selalu dalam keadaan seimbang. Tujuannya adalah agar pemain dapat seefisien mungkin bergerak ke segala arah dari lapangan permainan, juga berfungsi untuk menghasilkan pukulan berkualitas dan terarah, apabila *footwork* tersebut dilakukan dengan posisi baik.

Alat *footwork trainer* dirancang dan dikembangkan oleh Enlan yang lebih dikenal dengan *Enlan Badminton Footwork Auxiliary Trainer* digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan reaksi gerak kaki bagi para pemain bulutangkis kelompok usia pemula, remaja, taruna maupun dewasa. Alat ini merupakan hasil teknologi yang diproduksi di negara Cina pada tahun 2009 dengan spesifikasi penggunaan lampu LED yang didesain secara acak. Alat ini dirancang untuk digunakan dalam melatih kapasitas reaksi gerak kaki dan mempersiapkan ketrampilan gerak kaki yang efisien dalam menjangkau semua sudut lapangan. Titik lampu berada di depan titik yang menyerupai setengah lapangan bulutangkis, dengan instruksi berupa kedipan lampu setiap atlet bisa mengikuti untuk bergerak melangkah ke arah depan, belakang, kiri, kanan, kiri depan, kanan depan, kiri belakang dan kanan belakang. Ada tombol yang berfungsi mengatur ritme latihan baik lambat maupun cepat yang disesuaikan dengan tingkat ketrampilan peserta latihan, antara 5-

1,5 detik. Pada alat ini, tempat baterai ada di dalam yang memuat dua baterai AAA (1,5 V). Sedangkan berat alat ini sekitar 0,96 Kg dengan ukuran panjang 50 cm, lebar 27 cm dan tebal 6 cm.

Pada latihan permainan bulutangkis diperlukan koordinasi. Salah satu alat yang digunakan dalam latihan koordinasi ini adalah dengan lampu LED yang disesuaikan dengan kelompok usia peserta. Lampu LED ini akan ditempatkan pada bagian depan, belakang, kiri, kanan, kiri depan, kanan depan, samping kiri, dan samping kanan. Cara mengoperasikan lampu dengan menekan tombol secara manual, sebanyak delapan titik lampu yang memakai arus listrik langsung. Penekanan tombol ini dipandu oleh pelatih atau pembina. Berat alat tersebut 1,5 Kg, dengan panjang 50 cm, lebar 35 cm, dan tebal 2 cm, yang terbuat dari papan kayu.

Model pengembangan dalam penelitian ini merupakan pengembangan dari alat yang sudah ada yaitu alat *footwork trainer* yang dikeluarkan oleh China. Adapun tahapannya dengan melakukan analisis kebutuhan pengguna, dan analisis produk yang akan dikembangkan terlebih dahulu. Hal yang dianalisis dari produk adalah spesifikasi dan karakteristik alat, serta kelebihan dan kelemahan desain produk.

Tabel 1. Presentase Kelayakan

No	Skor	Kategori Kelayakan
1	<40%	Tidak Baik/Tidak Layak
2	40%-55%	Kurang Baik/Kurang Layak
3	56%-75%	Cukup Baik/Cukup Layak
4	76%-100%	Baik/Layak

Hasil validasi menggambarkan bahwa alat *footwork* yang dikembangkan ini layak, disarankan bahwa alat ini sebaiknya didesain dan dapat digunakan pada semua usia pemain bulutangkis. Secara rinci, hasil validasi ahli dapat digambarkan seperti di bawah ini:

Berdasarkan hasil penilaian tersebut, dapat dianalisis bahwa hasil validasi ahli materi 1 mempunyai skor 8. Sedangkan hasil validasi dari ahli materi 2 mendapat skor 9 sehingga nilai dari ahli materi adalah 17 dari skor maksimal 20, yang berarti presentase kelayakannya 85 % yang artinya bahwa produk yang dikembangkan ini layak. Sedangkan hasil validasi dari ahli desain dan media mendapat skor 7 dari skor maksimal 10, yang berarti presentase kelayakannya adalah 70 %, yang berarti alat yang dikembangkan ini cukup layak.

Proses validasi ahli materi menghasilkan data yang dapat digunakan untuk revisi produk. Dalam proses validasi ahli materi ini, data validasi dijadikan dasar untuk merevisi produk dan menyempurnakannya hingga produk siap diuji cobakan. Setelah

selesai validasi ahli materi, kemudian alat divalidasikan ke ahli desain dan media. Pada hasil validasi ahli desain dan media diperoleh data, saran, dan masukan untuk memperbaiki kualitas alat *footwork* yang sedang dikembangkan. Data validasi ahli media dijadikan dasar untuk merevisi produk hingga produk siap diujicobakan.

Uji coba dilakukan dalam dua tahap, yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan. Uji coba kelompok kecil pada kelompok remaja taruna di Kota Tasikmalaya. Pemain yang dilibatkan sejumlah 18 orang yang terdiri dari 9 pemain kelompok remaja dan 9 pemain kelompok taruna. Uji coba kecil menunjukkan bahwa secara materi, alat ini layak untuk diterapkan pada atlet bulutangkis dan secara desain, alat ini juga dianggap layak untuk dipergunakan dalam permainan bulutangkis.

Setelah diuji coba kelompok kecil, alat kemudian direvisi lagi sesuai saran dari pemain bulutangkis. Revisi produk ditujukan untuk memperbaiki produk sebelum diujicobakan pada skala besar/ uji coba lapangan. Langkah selanjutnya adalah uji coba lapangan. Pada uji coba lapangan ini, hasil penilaian aspek materi menunjukkan bahwa alat ini layak. Begitu juga dengan hasil penilaian aspek desain, menunjukkan bahwa alat ini layak.

2. Efektivitas Model Alat *Footwork Trainer* Untuk Permainan Bulutangkis

Sistem kerja alat *footwork trainer* berbasis *micro controller* ini lebih praktis dengan mengatur waktu latihan gerak kaki yang diinginkan untuk menghasilkan pemain bulutangkis yang tangguh yaitu dari cepat-lambat 1-3 detik. Pengaturan tersebut menggunakan sistem *micro controller* yang dapat dilakukan dengan cara pemograman sehingga mampu menampilkan banyak model dan variasi waktu yang diinginkan, disesuaikan dengan tingkat ketrampilan atlet itu sendiri. Pada alat yang masih original, pengaturan waktu dilakukan secara manual.

Secara umum, dapat dijabarkan kelebihan alat *footwork* berbasis *micro controller* yaitu

- a). Dapat menarik perhatian pemain bulutangkis untuk berlatih olahraga bulutangkis,
- b). Pemain bulutangkis menjadi lebih aktif bermain,
- c). Pengoperasian alat juga mudah,
- d). Menambah variasi latihan bagi pelatih,
- e). Dapat menambah pemahaman pemain tentang pentingnya latihan langkah kaki dalam permainan bulutangkis, dan
- f). Dapat membuat pengaturan ritme latihan yang otomatis.

Selain memiliki kelebihan, alat ini juga memiliki kelemahan, antara lain

- a). Bentuk alat yang kurang menarik
- b). Alat yang kurang praktis untuk dibawa

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian dan pengembangan alat ini adalah bahwa alat ini layak untuk digunakan dalam latihan olah kaki permainan bulutangkis untuk menghasilkan gerak kaki yang efektif dan efisien dalam menjangkau semua sudut lapangan.

SARAN

1. Bagi pemain bulutangkis, dapat menggunakan alat footwork ini dalam permainannya.
2. Bagi pelatih, dapat memanfaatkan alat ini sebagai media edukasi dalam memperkenalkan olah raga bulutangkis

DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin, Syahri. 2007. *Gemar Berlatih Bulutangkis*. Surakarta: CV. Setiaji
- Borg, W.R., and M. D. Gall. 1983. *Educational Research; An Introduction* New York: Anchor Book.
- Emzir. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta PT Raja Grafindo Persada.
- Hermawan, Aksan. 2012. *Mahir Bulutangkis*. Bandung. Tim Nuansa.
- Juang, Brian Raka. Analisis Kelebihan Dan Kelemahan Keterampilan Teknik Bermain Bulutangkis Pada Pemain Tunggal Putra Terbaik Indonesia Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol 03. Nomor 01 Tahun 2015 halaman 109-117.
- Purnama, Sapta Kunta. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta. Yuma Pustaka.
- Poole, James. 2004. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Russell R. Pate, Bruce McClenaghan, Robert Rotella. 1984. *Foundations of Coaching*, Saunders College Publishing.
- Sugiarta, Awandi Nopyan. 2007. *Pengembangan Model Pengelolaan Program Pembelajaran Kolaboratif*. Disertasi tidak diterbitkan. Bandung PPS UPI.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangkudung, James. 2012. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga" edisi II*. Penerbit Cerdas Jaya.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP TEKNIK *FOREHAND DRIVE* DALAM PERMAINAN TENIS MEJA

Zwageri Dwi Rimbawan dan Indra Safari

Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang

jl. Mayor Abdulrachman No.211 Sumedang

zwageri99@gmail.com

indrasafari77@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari temuan di lapangan siswa masih belum bisa mempelajari gerak dasar *forehand drive* dalam permainan tenis meja dengan baik. Hal tersebut bisa dilihat dari nilai pretest pukulan *forehand drive* yang masih banyak siswa tidak dapat menempatkan bola pada meja lawan sehingga skor ketepatan tersebut masih rendah. Penelitian ini berjudul “pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Teknik *Forehand Drive* Dalam Permainan Tenis Meja”. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat pengaruh dari latihan kekuatan otot lengan dan mengetahui perbandingan antara latihan kekuatan otot lengan dengan latihan *forehand drive* biasa. Metode penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian quasi eksperimen. populasi dalam penelitian ini adalah kelas V SDN Karanganyar berjumlah 40 orang. Dengan dibagi dua kelompok untuk di jadikan sample, setiap sample sebanyak 20 orang sama rata. Untuk instrumen penelitian yaitu tes ketepatan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil beda dua rata-rata dengan menggunakan t-tes for quality means (equal variances assumed) dengan asumsi varians yang di dapat dari kedua kelompok adalah normal kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata 63,95 dan untuk phostes kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata 59,25, dengan nilai P-value kedua kelompok (sig 2- talent) sebesar 0,017 serta nilai t kedua kelompok sebesar 2,487 dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi untuk data phostes terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Artinya pembelajaran dengan menggunakan latihan kekuatan otot lengan lebih signifikan dari pada pembelajaran dengan latihan *forehand drive* biasa dalam permainan tenis meja.

Kata Kunci: Latihan, kekuatan otot lengan, *Forehand drive*, Tenis Meja

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran di luar ruangan yang mampu meningkatkan gerak dasar pada anak, pembelajaran jasmani pun sering digunakan untuk menghilangkan stres pada siswa ketika terlalu lama berada di dalam kelas. Hal ini berpengaruh terhadap kinerja gerak siswa apabila siswa mengalami masalah pada tubuh pergerakan siswa pun akan terhenti.

Menurut Lutan, (2001, hlm. 15) mengemukakan bahwa secara sederhana pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk gerak, dan belajar melalui gerak. Sehingga dalam pendidikan jasmani sangatlah menekankan pada proses secara afektif, kognitif dan psikomotor yang ditempuh siswa dalam pembelajaran bukan hanya hasil. menurut Husdarta & Kusmaedi (2001, hlm. 11). Kemampuan gerak merupakan salah satu aspek yang harus dikembangkan dalam pendidikan jasmani secara sistematis dari gerak dasar atau gerak sederhana samapi gerak yang lebih kompleks, yang biasa sering digunakan untuk melakukan

permainan atau olahraga, keterampilan gerak merupakan kemampuan menyelesaikan tugas tertentu dengan koordinasi dan control tubuh yang baik.

Permainan tenis meja merupakan permainan net dengan alat bantu untuk memukul yaitu bet, permainan tenis meja sering sekali di mainkan oleh beberapa kalangan, dewasa, remaja, hingga anak usia dini pun bisa melakukan permainan tersebut. Semua itu di buktikan ketika terdapat pertandingan yang di selenggarakan. Permainan ini tidak memandang tinggi badan ataupun usia tetapi kemampuan yang dimiliki untuk dapat bermain di dalam pertandingan. menurut Simpson (2008, hlm. 5) tenis meja adalah suatu cabang olahraga yang tak mengenal batas umur. Anak- anak maupun orang dewasa dapat bermain bersama. Dapat dianggap sebagai acara rekreasi, dapat juga di anggap sebagai olahraga atletik yang harus ditanggulangi dengan bersungguh- sungguh. Akan tetapi apabila kita ingin mampu menguasai permainan ping- pong kita harus mau berlatih pukulan, terutama pukulan dasar.

Dalam tenis meja terdapat jenis- jenis pukulan yang dapat di pelajari oleh pemain akan tetapi tidak semua pukulan gampang untuk dikuasai oleh pemain terutama untuk pemula yang baru mengenal tentang permainan tenis meja harus menguasai beberapa gerak dasar yang mudah untuk di pelajari salah satu gerak dasar jenis pukulan yang mudah untuk di pelajari oleh pemula atau anak usia dini yaitu gerakan *forehand drive* gerakan forehand drive merupakan gerakan yang menggerakkan tangan dengan ayunan dari bawah hingga ke atas dengan posisi tangan sedikit dimiringkan.

Menurut Knudson & white (1989, hlm. 324) mengemukakan tentang pukulan, Yaitu: *Two force sensing resistor force transducers were utilized to measure the forces on the hand of seven skilled tennis players performing the tennis forehand drive. Repeatable gripping force patterns were recorded for the subjects given the experimental protocol used for the study.* Dua gaya memukul dalam permainan tenis meja untuk mengukur kekuatan tangan, tujuh pemain terampil dalam melakukan gerakan *forehand*. pola kekuatan mencengkram dan mengembalikan bola digunakan untuk penelitian

Menurut Hodges (2002, hlm. 21). Yang diterjemahkan oleh Eri dasmarini Nasution Menjelaskan Bahwa : “*forehand* adalah pukulan yang dilakukan dengan bet yang digerakan ke arah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kiri” dengan demikian,.

Rodrigues & dkk (2002, hlm. 187) mengemukakan tentang pukulan *forehand drive*, yaitu:

The aim of this study was to determine the role of head, eye and arm movements during the execution of a table tennis forehand stroke. Three-dimensional kinematic analysis of line-of-gaze, arm and ball was used to describe visual and motor

behaviour. Skilled and less skilled participants returned the ball to cued right or left target areas under three levels of temporal constrain

Untuk penelitaian kali ini untuk mengetahui gerakan kepala, mata, dan lengan pada saat memukul bola. pukulan *forehand drive* terdapat 3 komponen yang sangat mempengaruhi kelancaran permainan, salah satunya yaitu lengan merupakan alat untuk memukul bola pada bagian kiri dan kanan. Akan tetapi tidak semua anak usia dini dapat belajar dengan benar dan arah bola sesuai dengan apa yang di inginkan masih ada pemain yang belum dapat menyesuaikan pukulan pada tempat yang di inginkan, sehingga butuh pembinaan yang lebih agar mampu melakukan gerakan tersebut.

Agar dapat menanggulangi masalah di atas, pembelajaran ekstra seharusnya diberikan dengan metode pembelajaran yang berbeda, salah satu metode pembelajaran yang mampu meningkatkan pukulan *forehand drive* yaitu latihan kekuatan otot terutama otot bagian lengan yang di gunakan untuk bermain tenis meja, yang akan di ajarkan kepada siswa/ siswi SDN Karangaanyar yang terdapat di Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang. metode ini ini di percaya mampu membantu mempercepat penguasaan *forehand drive* melalui latihan kekuatan otot dengan latihan *push- up* sebanyak 8 kali kali dalam 4 kali pertemuan dan setiap empat kali pertemuan latiahn kekuatan otot pun di tambah agar mampu meningkatkan *ketepatan* yang di inginkan.

KAJIAN TEORI

Tenis Meja

Menurut hodge (2007 hlm: 1) pada tahun 1988 tenis meja dimasukan dalam olimpiade. Suruhlah orang- orang untuk mengidentifikasi olahraga ini dan mereka segera akan menyebutkan permainan raket lainnya yang terkenal. Kebanyakan orang berpikir ping pong adalah permainan dimana sebuah bola kecil yang putih di pukul bolak- balik hingga seseorang melakukan kesalahan.

Dalam permainan tenis meja terdapat beberapa teknik memegang bet, yang biasa di gunakan pada saat permainan, yaitu:

Menurut Simpson (2008 hlm: 13) pada dasarnya ada dua jenis grip dan masing- masing mempunyai berbagai macam variasi, yaitu: *Shakehand* adalah cara kita memegang raket seperti kita menjabat tangan seseorang. Gaya ini sangat populer di belahan barat dunia ini. Dengan grip ini kita dapat melakukan *forehand* dan *backhand* tanpa merubah grip, dan memmpergunakan kedua belah sisi blade raket kita. *Penhold* artinya ‘memegang pena’ cara kita memegang raket seperti cara kita memegang pena. Gaya ini lebih populer di Asia.

Dengan grip ini kita hanya mempergunakan salah satu sisi saja dari blade raket kita. Dengan grip penhold ini hanya digunakan satu sisi saja dari bet, baik untuk *forehand stroke* maupun untuk *backhand stroke*. Tetapi akhir-akhir ini shakehand grip lebih menjadi populer.

Metode latihan

Menurut subarjah, yudiana dan juliantine (2007, hlm. 2.4) latihan adalah suatu proses yang sistematis dari program aktivitas gerak jasmani yang dilakukan dalam waktu relatif lama dan berulang-ulang, sehingga terdapat beberapa prinsip-prinsip latihan, yaitu:

- a. Prinsip kekhususan (*spesialisasi*)
- b. Prinsip *individual*
- c. Prinsip beban lebih (*overload*)
- d. Prinsip peningkatan
- e. Prinsip variasi
- f. Prinsip pemanasan dan pendinginan
- g. Prinsip latihan jangka panjang

Sedangkan menurut harsono (1982, hlm. 101) mengemukakan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih dan bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Latihan Kekuatan Otot

Rota & dkk (2012, hlm. 294) mengemukakan tentang kekuatan otot, yaitu:

This study aimed at investigating the relationship between trunk and upper limb muscle coordination and stroke velocity during table tennis forehand drive.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara koordinasi otot yang terdapat pada bagian bawah dan lengan bagian atas pada saat memukul *forehand drive* tenis meja

Menurut Harsono (1988, hlm. 177) menjelaskan bahwa, Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, mengapa:

- a. Oleh karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik
- b. Kekuatan memegang peran yang sangat penting dalam melindungi otot/ orang dari kemungkinan cedera
- c. Dengan kekuatan, atlet akan berlari lebih cepat, memukul lebih keras, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi.
- d. otot lengan terhadap teknik *forehand drive* dalam permainan tenis meja di SD

METODE PENELITIAN

Menurut sugiyono (2016, hlm. 2) mengemukakan metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kunci yang perlu di perhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan.

Desain Penelitian

Penelitian yang akan dilaksanakan pada kesempatan kali ini akan menggunakan kuasi eksperimen dengan desain kelompok kontrol tidak ekuivalen (*nonequivalent control group design*). Adapun bentuk desain kuasi eksperimen menurut Maulana (2009: 24) adalah sebagai berikut.

01 X 02

03 04

Ket:

X: Perlakuan

O1: Kelompok Experiimen

O2: Kelompok Experimen

O3: Kelompok Kontrol

O4: Kelompok Kontrol

Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini terdapat di SDN Karanganyar Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang dengan keseluruhan kelompok experimen dan kontrol di SD tersebut.

Subjek Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian. Menurut Nawawi (dalam Taniredja dan Mustafidah, 2014: 33) bahwa populasi adalah keseluruhan subjek yang terdiri dari manusia, benda-benda-hewan, dan sebagainya. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 orang dari keseluruhan kelas 5 yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SDN Karanganyar.

Instrumen Penelitian

Menurut Bungin (2005, hlm. 104) pengertian dasar dari instrumen penelitian adalah:

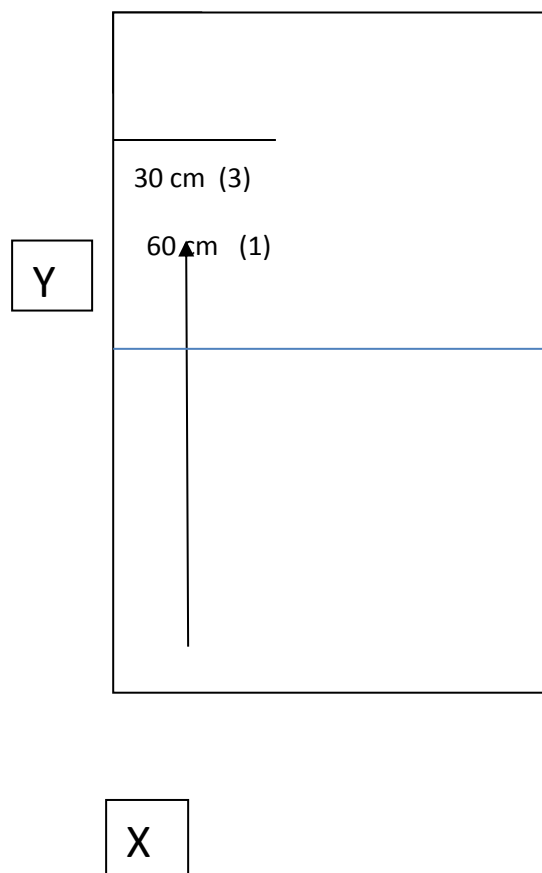
1. pertama, *instrument* penelitian menempati posisi penting dalam hal bagaimana dan apa yang harus dilakukan untuk memperoleh data dari lapangan.
2. Kedua, *instrument* penelitian adalah bagian paling rumit dari keseluruhan proses penelitian.

3. Ketiga, bahwa pada dasarnya instrumen penelitian kuantitatif memiliki dua fungsi yaitu sebagai substitusi dan sebagai suplemen.

Dalam penelitian harus dilakukan pengumpulan dan pengolahan data, dengan menggunakan instrument tes dari Tomoliyus (2012) yaitu tes ketepatan dengan tingkat Validitas 0.99 dan reliabilitas 0.95

1. Tes Ketepatan

Tes yang akan digunakan pada penelitian ini adalah tes memukul bola dengan teknik *forehand drive*. Untuk memperoleh data kemampuan ketepatan *forehand drive* dalam tenis meja diukur dengan instrumen kemampuan ketepatan *forehand drive* tenis meja dari hasil penelitian Tomoliyus (2012) selama 30 detik. Hasil yang dicatat adalah jumlah skor keseluruhan dari *rally* selama 30 detik. Adapun pelaksanaan instrumen kemampuan ketepatan *forehand drive* tenis meja sebagai berikut: instrumen kemampuan ketepatan *forehand drive* tenis meja merupakan tes yang terdiri dari satu item yang mencakup subjek disuruh melakukan pemanasan dan latihan (*practice*), subjek melakukan *rally forehand drive* diagonal selama 30 detik.



Analisis Data

Teknik analisis data untuk uji normalitas menggunakan Uji *Lilifors Shapiro Wilk* dengan bantuan program *SPSS 16* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Untuk uji beda rata-rata menggunakan Uji T- tes Aquality for Means dengan asumsi kedua varians normal dan tidak homogen dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Tempat pelaksanaan dalam penelitian ini adalah ruangan kelas V, SDN Karanganyar. Penelitian dilaksanakan selama dua sampai tiga bulan dengan jumlah pertemuan selam 14 kali yaitu satu kali pertemuan untuk pengambilan tes awal, 12 kali sebagai pemberian perlakuan, dan satu kali untuk pengambilan tes akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelompok Penelitian	Kolmogorov- smirnov ^a			Shapiro- wilk		
	Statistic	Df	Sig.	statistic	Df	Sig.
<i>Pretest</i> Experimen	.229	20	.007	.953	20	.407
Kontrol	.155	20	.200*	.954	20	.428

Hasil uji normalitas pretest *forehand drive*

Berdasarkan tabel 4.3 uji normalitas untuk kelompok experimen memiliki *P- valeus* nilai yaitu 0,407 sehingga kelompok experimen memiliki P-value ≥ 0.05 maka untuk kelompok experimen berdistribusi normal. sedangkan untuk uji normalitas kelompok kontrol memiliki *P-values* yaitu 0,428 maka nilai P-value lebih besar dari ≥ 0.05 sehingga kelompok kontrol berdistribusi normal. Maka hipotesis untuk kedua kelompok uji normalitas *pree- test* adalah normal.

Hasil Uji Normalitas posttest *forehand Drive*

Data hasil perhitungan uji normalitas menggunakan perhitungan *shapiro- wilk* dan nilai phostes kelompok experimen yaitu P-values 0,163. Sedangkan untuk uji phostes kelompok kontrol memiliki P-valeus 0,182 Maka keduanya memiliki P-value ≥ 0.05 maka H_0 hipotesis data dari kedua kelompok berdistribusi normal. uji normalitas gain untuk kelompok kontrol memiliki P-valeus 0,236 dengan demikian untuk uji gain kelompok experimen berasal dari sampel yang berdisrtbusi normal melebihi $\alpha=0,05$, jadi kelompok experimen berdistribusi normal

Hasil Uji Homogenitas Pretest - posttest – gain *forehand Drive*

Group Statistics

Kelompok Penelitian		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	Eksperimen	20	37.25	3.432	.767
	Kontrol	20	38.10	3.726	.833
Posttest	Eksperimen	20	63.95	8.275	1.850
	Kontrol	20	59.20	2.118	.474
Gain	Eksperimen	20	.3027	.10233	.02288
	Kontrol	20	.2414	.04256	.00952

Hasil uji homogenitas data pretes untuk kedua kelas memiliki nilai signifikansi sebesar 0.711 hal tersebut menunjukkan bahwa nilai *sig* lebih besar dari $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 untuk kedua kelompok diterima, jadi untuk data pretes kedua kelas ialah homogen.

Hasil uji homogenitas data phostest untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000 hal tersebut menunjukkan bahwa nilai *sig* lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak maka data hasil *post-test* untuk kedua kelompok ialah tidak homogen.

Hasil uji gain homogenitas data untuk kedua kelas memiliki nilai signifikansi sebesar 0.001 hal tersebut menunjukkan bahwa nilai *sig* lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 di tolak sehingga data untuk kedua kelompok termasuk data yang tidak homogen.

Hasil Uji Beda Dua Rata- Rata pretest, posttest, gain

Smpel dari dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdiri dari 20 peserta. Untuk data pretes kelompok eksperimen memiliki nilai 11.70 dengan nilai simpangan baku 1.218. untuk kelompok kontrol data pretes memiliki nilai rata- rata 11.95 dengan nilai simpangan baku 1.432. Dan untuk nilai data phostes kelompok eksperimen memiliki nilai rata- rata 27, 80 dengan nilai simpangan baku 1,881. Sedangkan nilai rata- rata kelompok kontrol data phostes yaitu mendapatkan nilai rata- rata 23,90 dengan nilai rata- rata simpangan baku yaitu 2,174.

Untuk nilai data gain pada kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata 16,10 dengan nilai rata-rata simpangan baku 1,861 sedangkan untuk nilai data gain kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata 11,95 dengan nilai simpangan baku pada kelompok kontrol yaitu 2,892

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengolahan eksperimen mendapatkan nilai pretes (awal) normalitas *P-value* nilai yaitu 0,407 dengan demikian untuk uji *shapiro-wilk* kelas eksperimen mendapatkan nilai lebih tinggi dari pada taraf signifikan yaitu $\alpha = 0,05$ maka kelompok eksperimen berdistribusi normal Setelah diberikan perlakuan (*trtment*) selama 12 kali sample di uji kembali apakah ada perubahan terhadap peningkatan kemampuan teknik *forehand drive* tenis meja atau tidak ada peningkatan sama sekali. Maka dilakukan *phostes*, untuk *phostes* kelompok eksperimen mendapatkan nilai *P-values* 0,163 dengan demikian untuk uji normalitas *phostes* kelompok eksperimen, uji *shapiro-wilk* mendapatkan nilai lebih tinggi dari taraf signifikan yaitu $\alpha = 0,05$ maka untuk kelompok eksperimen berdistribusi normal. Dan untuk nilai gain kelompok eksperimen mendapatkan 0,236 melebihi taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil pengolahan data yang di dapat dari kelompok kontrol, untuk data awal pretes) normalitas kelompok kontrol mendapatkan nilai *P-values* yaitu 0,428 dengan demikian untuk uji *shapiro-wilk* kelas kontrol mendapatkan nilai lebih tinggi dari pada taraf signifikan yaitu $\alpha = 0,05$ maka kedua kelompok memiliki nilai awal yang normal. Dan untuk nilai *phostes* kelompok kontrol tanpa ada perlakuan hanya pengawasan dari peneliti pada saat pelaksanaan penelitian kelompok kontrol mendapatkan nilai uji *phostes* kelompok kontrol memiliki *P-value* 0,182 dengan demikian uji normalitas *phostes* kelompok kontrol uji *shapiro-wilk* mendapatkan nilai lebih tinggi dari pada taraf signifikan. Maka untuk kedua kelompok berdistribusi normal sedangkan untuk nilai gain pada kelompok kontrol mendapatkan nilai 0,262 maka melebihi taraf signifikan yaitu $\alpha = 0,05$.

IMPLIKASI

Selama ini masalah Kinerja Guru kurang mendapat perhatian yang serius baik dari pihak lembaga maupun dari pihak guru. dalam rangka meningkatkan Kinerja Guru dengan cara mengadakan perbaikan pada variabel Iklim Organisasi Sekolah yang dijalankan pada sekolah yang bersangkutan. Dengan mengadakan perbaikan pada variabel tersebut diharapkan motivasi kerja guru akan semakin meningkat.

REKOMENDASI

1. Bagi Siswa

Siswa harus lebih aktif lagi dalam belajar, karena hanya belajar dan terus belajar maka hasil yang akan didapatkan akan sangat baik, dan sesungguhnya jika siswa aktif dalam pembelajaran, maka akan mempengaruhi terhadap aspek kognitif, motorik, dan juga afektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bungin, Burhan. (2005) *METODELOGI PENELITIAN KUANTITATIF (komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu- Ilmu Sosial Lainnya)*. Jakarta: KENCANA PRENADA MEDIA GROUP.
- Duane V. Knudson and Scott C. White. (1989) Forces on the Hand in the Tennis Forehand Drive: Application of Force Sensing Resistors. Journal: INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT BIOMECHANICS, hlm: 324
- Harsono (1988) *coaching dan aspek- aspek psikologi dalam coaching*. C.V. Tambak Kusuma. Jakarta Husdarta, JS. dan Kusmaedi N. (2010). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik (Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Hodges, Larry (2002) *Tenis meja tingkat pemula*. PT Raja Grafinda Persada: Jakarta.
- Juliantine. Tite. Dkk. (2007). *Teori Latihan*, Bandung: Program Studi PJKR.
- Larry, Hodges. (2007). *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lutan, Rusli. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Maulana. 2009. *Memahami Hakikat, variabel, dan Instrumen Penelitian Pendidikan dengan Benar*. Bandung: Learn2Live n'Live2Learn.
- Rodrigues & Dkk (2002) *Head, eye and arm coordination in table tennis*. Journal : Journal of Sports Sciences. Hlm: 187
- Rota & Dkk (2012) *Relationship between muscle coordination and forehand drive velocity in tennis*. Journal : Journal of Electromyography and Kinesiology. Hlm: 294.
- Simpsons, P. (2008). *Teknik Bermain Ping- Pong*. Bandung: Pionir jaya
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO-FIK-UNY. p. 40-68.
- Taniredja, Tukaran dan Hidayat M. 2014. *Penelitian Kuantitatif (sebuah pengantar)*. Bandung: Alfabeta.

**EFEKTIVITAS METODE BAGIAN DAN KESELURUHAN TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK MELUNCUR RENANG GAYA DADA PADA
SISWA SMK NEGERI 3 KUNINGAN KECAMATAN KUNINGAN
KABUPATEN KUNINGAN**

N. Siti Nur'aeni Sofa, M.Pd
STKIP Sebelas April Sumedang
sitinuraeni@gmail.com

ABSTRAK

Dalam pelaksanaan proses latihan renang, masih banyak guru pendidikan jasmani menemui kendala-kendala untuk mentransfer materi pelajaran teknik kepada siswa. Atas dasar pengamatan, analisa, dan pengalaman, penulis ingin mencoba meneliti tentang metode mengajar yang efektif terhadap hasil belajar kemampuan teknik meluncur. Metode yang dimaksud adalah metode bagian dan metode keseluruhan melalui judul penelitian “Efektivitas Metode Bagian Dan Keseluruhan Terhadap Kemampuan Teknik Meluncur Renang Gaya Dada Pada Siswa Putra Kelas XI SMK Negeri 3 Kuningan”. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut: Mana yang lebih efektif antara metode bagian dan metode keseluruhan terhadap peningkatan kemampuan teknik meluncur renang gaya dada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Kuningan? Dalam penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut : Ingin mengetahui efektifitas metode bagian dan metode keseluruhan terhadap peningkatan kemampuan teknik meluncur renang gaya dada pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 3 Kuningan. Dengan mengacu pada tujuan penelitian, maka dari kelima metode penelitian tersebut, penulis menggunakan metode eksperimen. Yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra peserta ekstrakurikuler renang di SMK Negeri 3 Kuningan Kabupaten Kuningan, yang berjumlah 60 orang. Mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan biaya, maka penulis mengambil sebagian dari populasi yaitu sebanyak 30 orang. Berdasarkan uji hipotesis antara kedua metode mengajar, menunjukan perbedaan yang signifikan pada taraf nyata 0,05 ($t_{hitung} > t_{tabel} = 11,93 > 2,048$). Berdasarkan data peningkatan hasil latihan masing-masing kelompok menunjukan bahwa metode bagian memberikan pengaruh lebih signifikan dari pada metode keseluruhan terhadap peningkatan kemampuan teknik meluncur renang gaya dada pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 3 Kuningan.

Kata kunci: *Metode Bagian, Metode Keseluruhan, Teknik Meluncur, Renang Gaya Dada*

PENDAHULUAN

Cabang olahraga renang merupakan suatu aktivitas yang dilakukan di air, baik untuk rekreasi maupun untuk prestasi. Karena renang menggunakan media air, olahraga ini begitu menyenangkan bagi semua orang, baik anak-anak maupun orang dewasa. Kita dapat melihat anak-anak hampir disetiap lingkungan, begitu senang bermain-main di air dan memainkannya bersama teman-temannya. Begitupun dengan orang dewasa, kita bisa melihat mereka berenang di kolam renang maupun di tepi pantai. Hal tersebut menandakan bahwa manusia sangat tertarik dengan air.

Sebagaimana diketahui bahwa fungsi olahraga diantaranya adalah untuk rekreasi, kesehatan dan prestasi. Begitu dalam olahraga renang, ada renang yang ditunjukan untuk rekreasi, menjaga kesehatan ataupun penyembuhan, dan sebagai olahraga kompetitif. Sebagai

olahraga kompetitif renang mempunyai 4 (empat) jenis gaya, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu.

Di kabupaten Kuningan prestasi renang masih tertinggal oleh kabupaten-kabupaten lain banyak faktor yang menyebabkan lambatnya prestasi renang di masalah sarana dan prasarana, penerapan ilmu dan teknologi canggih yang dilengkapi dengan hasil penelitian. Membahas masalah pembinaan prestasi olahraga tidak akan pernah lepas dari unsur-unsur pendukung seperti sistem pengorganisasian, pengadaan alat, dan fasilitas, sarana dan prasarana penunjang, pendanaan, dan faktor-faktor lain yang mendukung perkembangan olahraga pada umumnya seperti kondisi sosial ekonomi dan lingkungan keluarga, serta motivasi. Seperti yang kemukakan oleh Harsono (1988:119), bahwa "Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga, yaitu : 1). Hasil-hasil penemuan penelitian, 2). Fasilitas dan peralatan latihan, 3). Hasil-hasil evaluasi dari pertandingan, 4). Kemampuan atlet, 5). Kemampuan kepribadian pelatih, 6). Bakat atlet, 7). Motivasi, 8). Kualitas latihan.

Faktor tersebut merupakan suatu hubungan yang tidak bisa dipisahkan antara satu dengan yang lainnya. Faktor-faktor tersebut sangat mempengaruhi terhadap kualitas latihan yang merupakan faktor terpenting untuk meningkatkan prestasi. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, cabang olahraga renang juga di kabupaten kuningan mengalami kemajuan yang pesat meskipun prestasinya masih dibawah prestasi kabupaten lain. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pemecahan rekor baru ditingkat kecamatan maupun tingkat kabupaten. Dalam setiap kejuaraan, Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) cabang Kuningan merupakan Induk organisasi renang Indonesia di kabupaten Kuningan, dalam upaya meningkatkan prestasi, telah banyak cara yang telah dan sedang dilakukan diantaranya dengan mengadakan pemusatan latihan.

Akan tetapi untuk mencapai prestasi yang diharapkan ditengah ketatnya persaingan olahraga renang tidaklah mudah, banyak faktor yang menentukan majunya suatu prestasi. Mengenai faktor-faktor yang dapat meningkatkan prestasi tersebut adalah faktor internal atau faktor bawaan yang dimiliki oleh individu itu sendiri, bakat, motivasi, dan intelegensi. Selain faktor tersebut adalah faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar diri individu seperti pelatih, guru, waktu latihan, metode latihan, penggunaan sarana dan fasilitas latihan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Harsono (1988:119) sebagai berikut:

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas yang tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula kecuali faktor peletihan, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan. Kualitas training, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan peralatan latihan kemampuan atlet dan sebagainya.

Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan. Beragam prasarana latihan untuk renang telah dikemukakan, Penggunaan alat bantu peningkatan kualitas latihan sangatlah diperlukan agar para siswa merasakan adanya variasi dalam setiap latihan. Siswa tidak akan merasakan jenuh dengan bentuk latihan yang biasa dilakukan dan akan menimbulkan motivasi baru dalam latihan, sehingga akan membantu dalam mencapai sasaran atau tujuan latihan yang diharapkan.

Salah satu gaya renang yang paling mudah dipelajari, yaitu gaya dada. Renang gaya dada merupakan gaya yang paling lambat diantara gaya renang yang lain, gaya dada menurut depdikbud (1982-1983:9) bahwa, "Gaya dada merupakan gaya renang yang umumnya mempunyai gerakan-gerakan yang mengarah lurus, dengan demikian secara logika tersebut lebih mudah untuk dipelajari dibanding dengan gerakan-gerakan yang membongkok".

Pendapat lainnya teknik renang gaya dada menurut Murni (1999:25-33) adalah "Gaya dada gerakannya dapat ditinjau dari posisi tubuh (**body position**), gerakan kaki (**kicking**), Pernafasan (**breathing**), koordinasi kaki, nafas (**kick-breath coordination**), dan rotasi tangan (**hand rotation**)".

Mengingat keterbatasan kemampuan serta waktu yang diberikan maka yang akan penulis teliti hanyalah pada bagian posisi tubuh (**body position**) tentang teknik meluncur renang gaya dada, dimana aspek yang perlu diperhatikan ketika sedang melaksanakan teknik meluncur menurut Murni (1999:25-33) adalah sebagai berikut:

Posisi Tubuh (body position)

- a. Hidro dinamis atau streamline, yaitu hampir sejajar dengan permukaan air.
- b. Tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasi.
- c. Hindarkan kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang berakibat tubuh menjadi naik turun atau meliuk-liuk ke kiri dan ke kanan.

Banyak cara atau metode latihan yang digunakan untuk melatih peningkatan kemampuan teknik meluncur renang gaya dada, salah satunya penulis akan mencoba menerapkan metode bagian dan metode keseluruhan. Besarnya pengaruh dari metode bagian dan metode keseluruhan tersebut terhadap peningkatan kemampuan teknik meluncur renang gaya dada, secara formal belum pernah ada maka perlu diadakan penelitian.

KAJIAN TEORI DAN METODE

1. Tinjauan Teori Mengajar Secara Umum

Mengajar adalah peristiwa yang terkait oleh tujuan, terarah pada tujuan dan dilaksanakan semata-mata untuk mencapai tujuan itu. Untuk tercapainya tujuan tersebut maka guru harus dapat merumuskan secara khusus sebelum proses belajar mengajar berlangsung. Menurut Surakhman (1990:33) ada tiga buah sifat yang harus dijadikan sebagai pedoman untuk perumusan tujuan operasional yang baik, yakni “(1) berpusat pada tingkah laku murid, (2) mengkhususkan dalam bentuk-bentuk yang terbatas, (3) realitasnya bagi kebutuhan perkembangan pelajaran tersebut.”

Mengajar merupakan suatu perbuatan atau pekerjaan seorang guru yang pada pelaksanaannya menggunakan bahasa, demonstrasi, atau dengan alat peraga. Berhasilnya pendidikan pada siswa sangat tergantung pada pertanggungjawaban guru dalam melaksanakan tugasnya. Dengan demikian pekerjaan ini memerlukan tanggung jawab yang besar. Adapun mengenai definisi mengajar dijelaskan oleh Nasution (1991:8) bahwa, “mengajar adalah suatu aktivitas mengorganisir atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak sehingga terjadi proses belajar.” Dari uraian diatas dapat penulis jelaskan bahwa mengajar adalah bukan sekedar proses penyampaian ilmu pengetahuan saja, melainkan mengandung makna yang lebih luas yang cukup kompleks. Dengan demikian menjadi suatu tantangan bagi guru untuk senantiasa meningkatkan tugas, peran dan kompetensinya.

Belajar mengajar adalah adanya interaksi atau hubungan yang erat antara siswa dan guru, Jadi dapat dikatakan bahwa kegiatan belajar mengajar merupakan proses yang utuh, saling kait ,mengkait guna mencapai suatu tujuan pengajaran yang telah ditetapkan, seperti halnya dikemukakan oleh usman (1990:1) bahwa,

Proses belajar mengajar merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan siswa atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu. Interaksi atau hubungan timbal balik antar guru dan siswa itu merupakan syarat utama bagi berlangsungnya proses belajar mengajar mempunyai arti yang sangat luas, tidak sekedar hubungan antar guru dan siswa, tetapi berupa interaksi edukatif. Dalam hal ini bukan penyampaian pesan berupa materi pelajaran, melainkan penanaman sikap dan nilai pada diri siswa yang sedang belajar.

Dari pendapat di atas penulis jelaskan bahwa proses belajar mengajar pada dasarnya tidak hanya mengembangkan segi kognitif saja melainkan segi afektif dan psikomotor pun dikembangkan.

2. Metode Bagian

Metode praktek bagian adalah cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian atau khusus kepada yang umum atau keseluruhan. Dalam metode ini anak diharuskan mempelajari unsure-unsur atau teknik-teknik yang menjadi bagian dari suatu materi pelajaran terlebih dahulu sampai dikuasai. Baru kemudian melakukan yang sesungguhnya, Supandi (1983:38) menjelaskan tentang metode bagian sebagai berikut : “Metode bagian adalah cara mengajar yang dimulai dengan mengajarkan bagian unit terkecil dari suatu bentuk keterampilan. Apabila bagian-bagian tersebut telah dikuasai dengan sempurna, barulah digabungkan menjadi suatu kesatuan.” Lebih lanjut Sintaka (1983 : 21) menyatakan : “Metode bagian ini setiap unsur dipelajari sendiri-sendiri secara khusus. Misalnya unsur pertama dipelajari sampai dapat dikuasai, kemudian unsure kedua dipelajari sampai dikuasai pula. Setelah itu khusus unsure ketiga dikuasai pula dan seterusnya sehingga semua unsur dapat dikuasai, kemudian baru dikoordinasikan yang sesungguhnya”.

Memperhatikan uraian di atas, bahwa belajar bagian dalam salah satu teknik renang yaitu gaya dada, beranjak dari: pertama, belajar teknik meluncur, kedua, belajar gerak tenik kaki, ketiga, belajar teknik lengan dan cara pengambilan napas, dan keempat, belajar mengkoordinasi seluruh teknik menjadi suatu rangkaian renang gaya dada. Apabila semua bagian tersebut telah dikuasai baru belajar secara keseluruhan. Seperti halnya metode keseluruhan, metode bagianpun mempunyai keuntungan dan kerugian, keuntungannya adalah:

- a. Dalam menyampaikan bahan akan lebih sistematis.
- b. Akan lebih terlihat bila siswa mendapatkan kesulitan dalam melakukan gerakan.
- c. Siswa akan tahu bagian-bagian dari pelajaran yang sedang dipelajari.

Sedangkan kerugiannya adalah :

- a. Siswa akan merasa jenuh karena tidak boleh melakukan koordinasi teknik
- b. Menghambat kenauan siswa untuk mempelajari suatu materi secara keseluruhan.

Dengan mengacu pada faktor-faktor tersebut di atas, penulis jelaskan bahwa seorang guru sangatlah penting untuk memilih dan menetapkan metode yang cocok bagi berlangsungnya proses belajar mengajar.

3. Metode Keseluruhan

Metode praktek keseluruhan adalah cara mengajar yang beranjak dari yang umum ke yang khusus. Dalam metode ini siswa langsung disuruh melakukan bahan pelajaran secara utuh, tidak bagian demi bagian. Bila siswa atau anak melakukan kesalahan dalam melakukan teknik maka diberi demonstrasi, setelah itu siswa disuruh melakukan lagi secara utuh.

Lebih lanjut, Supandi (1983:38) menyatakan bahwa "Metode praktek keseluruhan didasari teori gestalt yang berpendirian bahwa hakekat belajar adalah menghubungkan dan bermacam-macam unsur. Demikian pula Sukintaka (1983:19) menyatakan bahwa, "Cara mengajar dengan metode keseluruhan, anak langsung disuruh melakukan gerakan secara utuh. Jadi seluruh unit dipelajari sekaligus. Dengan demikian teknik-teknik gerakan tidak dipelajari secara tersendiri atau secara khusus".

Setiap metode mempunyai keuntungan dan kerugiannya, demikian pula untuk metode praktek keseluruhan terdapat beberapa keuntungan, yaitu :

- a. Dapat memahami materi pelajaran secara keseluruhan.
- b. Guru dapat memberikan informasi dan konsep yang jelas mengenai keseluruhan materi yang akan diberikan.
- c. Mendorong siswa untuk mempelajari suatu materi pelajaran secara total dan serentak.

Sedangkan kerugiannya adalah :

- a. Siswa merasa jenuh karena materi pelajaran tidak berubah.
- b. Harus selalu ada yang bias atau menguasai materi tersebut untuk melakukan demonstrasi sebagai contoh.

4. Teknik Meluncur

Berdiri dalam kolam yang dalamnya kurang lebih 70 cm, pantat rapat pada dinding kolam, dua tangan lurus disamping telinga, telapak tangan menghadap dasar kolam, jari-jari rapat dengan kedua ibu jari saling menyilang. Salah satu kaki ditekuk dan bertumpu pada dinding kolam. Kemudian badan dibungkukkan sehingga dada, muka dan tangan berada pada permukaan air dengan mengangkat pantat keatas dua kaki ditekuk pada dinding kolam dan meluncur kedepan pandangan tetap pada dasar kolam. Perlu diperhatikan bahwa dalam hal ini perenang tidak menjatuhkan badannya didalam air, sebab kekuatan dari tolakan akan berkurang karena tahanan dari muka menjadi lebih besar. Maka harus diusahakan agar sikap badan dalam keadaan horisontal. Dengan mengadakan tolakan pada dinding kolam maka meluncurlah perenang tersebut. Dalam hal ini perlu diperhatikan supaya setelah menolak jangan segera mulai dengan gerakan kaki.

Langkah berikutnya setelah menguasai cara bernafas, dapat dilanjutkan dengan latihan meluncur. Latihan ini diperlukan teristimewa untuk melatih keseimbangan tubuh di air. Tidak sedikit yang belajar renang, karena tidak mampu menguasai keseimbangan tubuh tenggelam dan tidak mampu berdiri di kolam renang, meskipun kolam dangkal. Latihan meluncur bisa dikerjakan sebagai berikut:

- a) Berdirilah ditepi kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam dan salah satu kaki/telapakannya berada menempel pada dinding untuk siap menolak. Luruskan kedua lengan diatas kepala dengan ibu jari saling berkaitan satu sama lain. Tundukkan tubuh dengan berusaha ujung jari tangan lebih dahulu tiba diatas permukaan air, kaki yang menempel pada dinding mendorong hingga tubuh terdorong ke depan. Disaat luncuran berjalan, hindarkan mengambil sikap berdiri sebelum titik luncurnya menurun dan kemudian berhenti, dan sebagai akibatnya kedua kaki secara otomatis turun hingga dapat berdiri. Apabila saat meluncur dengan kecepatan tinggi turun dengan tiba-tiba untuk berdiri, banyak terjadi justru yang melakukan tidak mampu berdiri.
- b) Cara yang sama dapat dilakukan dengan meluncur dari tengah-tengah kolam dangkal. Setelah luncuran habis, kemudian berdiri dan lakukan berulang-ulang hingga membawa tubuh menepi.
- c) Latihan meluncur ini dapat dikembangkan hingga kedua belah kaki mampu menempel ke dinding kolam dan sikap ini hanya dapat dilakukan kalau yang belajar sebelum meluncur terlebih dahulu masuk ke bawah permukaan air dalam sikap telungkup hingga kedua kaki memungkinkan untuk menolak. Latihan-latihan bisa dikerjakan secara berulang-ulang hingga mampu rileks dan terhindar dari rasa tegang yang sering berakibat tubuh memutar.

5. Renang Gaya Dada

Renang gaya dada merupakan gaya yang paling banyak diminati karena gaya ini cara mengambil nafasnya lebih alami dan lebih lama, tidak terlalu terburu-buru. Dari semua gaya renang yang lainnya, gerakan renang gaya dada dianggap paling mudah dan paling rileks manakala dilakukan dengan santai. Selain dipertandingkan, gaya ini paling sering digunakan untuk menolong. Renang gaya dada merupakan gaya renang yang paling banyak dipelajari untuk tujuan rekreasi.

Teknik paling banyak dikembangkan dalam gaya dada adalah gerakan tungkai. Dorongan kaki pada gaya dada pada awalnya melebar keluar dengan lutut lurus, sekarang lebih cenderung menyempit. Demikian juga perkembangantangan yang sebelum bergerak dari atas ke samping dan ke sampai ke bawah secara penuh, sekarang gaya ini cenderung menggunakan gerakan mengayuh sampai kira-kira dibawah bahu untuk mendapatkan dorongan yang lebih kuat. Idealnya gerakan kaki gaya dada dapat memberi dorongan dari kecepatan kayuhan yang dihasilkan. Adapun teknik-teknik yang harus di perhatikan dalam gaya dada adalah sebagai berikut.

6. Posisi tubuh

Ada dua macam posisi tubuh dalam renang gaya dada pada meluncur atau kedua lengan ke depan, yaitu menurut versi Amerika Utara dan Eropa Timur. Menurut versi Amerika Utara, pada saat kedua lengan lurus ke depan sebagian besar kepala berada dibawah permukaan air, bahu dan pinggul sedikit berada di atas permukaan air. Sedangkan pada versi Eropa Timur pada saat kedua lengan lurus ke depan seluruh kepala dan bahu berada di atas permukaan air.

Posisi tubuh dalam gaya dada hendaknya lurus merentangmendatarpada permukaan air, kepala yang berfungsi mengendalikan posisi badan, diangkat sedikit lebih tinggi dari bahu. Kedua lengan dan tangan diluruskan ke depan, dengan telapak tangan menghadap kebawah. Kedua tungkai diluruskan ke belakang secara penuh di permukaan air, sendi kaki diluruskan kebelakang, tetapi tidak kaku dan telapak kaki menghadap ke atas.

7. Gerakan lengan

Dari posisi luncuran telungkup dengan lengan ke depan, putarkan pergelangan tangan sehingga jari tangan mengarah ke bawah. Tekuk siku sedikit dan kearah jari tangan ke arah bawah dan luar. Angkatlah dagu pada saat tangan melakukan, siku lebih tinggi daripada tangan dan agak membengkok mengikuti gerakan tangan. Tenaga dorongan seharusnya datang dari tarikan telapak tangan. Tarikan tangan diusahakan agar tidak melebihi batas bahu pelaku. Setiap gerakan menarik lengan, rata-rata dilakukan setengahnya atau setengah dari gerakan lengan, apabila dilakukan secara penuh. Selanjutnya tangan ditarik kebawah dagu untuk mengawali gerakan **recovery**, masukan muka kedalam air, dorongan dan luncuran kedua lengan ke depan, sehingga siap melakukan gerakan tangan berikutnya.

8. Koordinasi lengan dan bernafas

Beberapa aspek yang mungkin perlu mendapat perhatian pada saat melakukan gerakan dasar menarik lengan gaya dada dapat dilihat pada gambar berikut.

- a. Sekap awal dengan kaki lurus ke belakang, kepala dibawah permukaan air dan
- b. kedua lengan lurus ke depan
- c. bukan lah kedua lengan hingga melebihi garis bahu sementara posisi kepala
- d. berada dibawah permukaan air dan kedua kaki tetap lurus ke belakang
- e. bukalah kedua lengan hingga melebihi garis bahu melebihi i kayuan kedua telapak tangan
- f. Serentak dengan mengembalikan kedua lengan lurus ke depan, kepala masuk ke
- g. permukaan air, dan kemudian mulai kedua kaki bergerak untuk dilipat atau ditarik.

- h. Bersamaan dengan mengembalikan kedua lengan ke depan, kaki ditarik
- i. mendekati pinggul dan kepala secara bertahap masuk ke permukaan air.
- j. Akhir dari bukaan ke samping, lakukan sikut tinggi dengan kepala siap untuk
- k. mengambil nafas, sementara telapak tangan tetap pada posisi mengayuh.
- l. Sambil melingkarkan kedua tangan dengan sikut tinggi mulai diangkat untuk
- m. mengambil udara pernafasan di atas permukaan air.
- n. Tarikan terakhir kira-kira di bawah dagu, kedua tangan mengambil sikap untuk
- o. Kembali meluncur ke depan. Sementara itu kepala melalui mulut telah
- p. mengambil udara di atas permukaan air.
- q. Selama proses meluruskan kedua lengan ke depan, kaki sudah dalam sikap untuk menginjak
- r. Saat kedua lengan lurus ke depan, maka kedua kaki melakukan injakan kasar ke
- s. samping yang diperkirakan lebar lebih perpanjangan lebar pinggul.
- t. Masukkan bagian kepala ke permukaan air dengan lurusnya kedua lengan di samping kepala, kedua kaki serentak ditutup hingga lurus dan kembali kesikap semula.

9. Gerakan tungkai

Awalan gerakan tungkai diawali dengan membengkokkan paha, lutut, dan sendi kaki untuk menarik kaki pada posisi dekat pantat dan paha. Pada saat kedua kaki mendekati paha, putarkan pergelangan kaki hingga kedua ujung jari kaki menghadap keluar. Luruskan kedua lutut dan tekanlah air dengan kedua telapak kaki ke luar dan belakang hingga kedua lutut lurus ke belakang samping selanjutnya rapatkan kembali kedua tungkai hingga rapat lurus horizontal pada permukaan air.

Beberapa aspek yang mungkin perlu mendapat perhatian pada melakukan gerakan tungkai gaya dada antara lain :

- a. Lipatkan kedua kaki, dengan menarik tungkai kaki bawah mendekati panggul
- b. Tarik terus tungkai kaki bawah, hingga maksimal (jangan melipat kaki dengan menarik lutut ke bawah) akibatnya pinggul akan naik ke permukaan air.
- c. Saat melipat kedua kaki pada tungkai kaki bawahnya mendekati pinggul dan paha sedikit di buka.
- d. Setelah tarikan kaki maksimal, putarlah pergelangan kaki mengarah keluar, telapak kaki siap untuk menginjak.
- e. Injaklah dengan kedua telapak kaki mengarah agak keluar.
- f. Akhir dari injakan itu, lakukan kedua kaki lurus.

- g. Serentak dengan injakan itu, lakukan menutup kedua kaki perlahan-lahan hingga berdampingan (rapat)
- h. Setelah tertutup kembali, dimana kedua kaki berada lurus ke belakang.

10. Teknik pengambilan nafas

Pada saat lengan melakukan gerakan menarik dari depan ke arah dagu, doronglah dan angkatlah dagu hingga permukaan air untuk melakukan pengambilan nafas. Jangan lakukan angkatan kepala secara berlebihan akan tetapi hanya mendorong dan mengangkat dagu pada permukaan air. Pengambilan nafas dilakukan kira-kira selama setengah detik, yaitu pada saat mulut di atas permukaan air. Setelah itu masukan kembali muka ke dalam air sambil lengan melakukan gerakan **recovery**. Tahanlah nafas selama melakukan luncuran dan awalan fase gerakan tangan.

11. Gerakan koordinasi lengan, tungkai, dan nafas

Dari posisi telungkup terapung, mulailah melakukan gerakan menarik lengan dan angkat dagu ke atas. Sementara lengan ditarik dan kepala diangkat, tekukan lutut untuk melakukan gerakan **recovery** pada kaki. Pada saat yang sama, lakukan pengambilan nafas. Pada saat lengan rotasi di bawah bahu, persendian kaki sedang melakukan putaran ke arah luar, untuk melakukan persiapan dorongan kaki gaya dada. Masukan muka ke dalam air, pada saat meluruskan kedua lengan ke depan dan mendorong kaki ke belakang. Luruskan tubuh pada saat terjadi luncuran, pertahankan luncuran agak lama sambil membuang nafas.

Dengan mengacu pada tujuan penelitian, maka dari kelima metode penelitian tersebut, penulis menggunakan metode eksperimen. Selanjutnya dengan metode eksperimen menurut Surakhmad (1990:149) yaitu “Cara mengadakan percobaan yang bertujuan untuk menemukan hubungan sebab akibat antara variabel-variabel yang diselidikinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pengolahan Data

Setelah data diperoleh dalam penelitian ini, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengolahan dan analisa data, agar data tersebut memberikan makna atau memberikan arti terutama dalam pengujian hipotesis. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka penulis menggunakan rumus-rumus statistik yang meliputi pengujian normalitas, homogenitas, dan signifikan sehingga dapat diketahui ada tidaknya manfaat dari suatu perlakuan.

2. Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku

Nilai rata-rata dari simpangan baku dari setiap tes, dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1

Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Meluncur

Kelompok tes	Rata-rata	Simpangan baku
1. Kelompok A		
Tes awal	4,49	1,09
Tes akhir	5,61	0,74
Hasil latihan	1,12	0,22
2. Kelompok B		
Tes awal	4,82	1,020
Tes akhir	5,68	0,93
Hasil latihan	1,189	0,169

3. Hasil Pengujian Normalitas Data Setiap Tes

Untuk menguji normalitas data, penulis menggunakan uji statistik Liliefors. Data setiap tes harus berdistribusi normal. Hasil pengujian normalitas data tersebut dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2

Hasil Pengujian Normalitas Data Tes Meluncur

Kelompok tes	L_o	L_{tabel}	Hasil
1. Kelompok A			
Tes awal	0,154	0,227	Normal
Tes akhir	0,165	0,227	Normal
2. Kelompok B			
Tes awal	0,175	0,227	Normal
Tes akhir	0,164	0,227	Normal

Dari hasil tes tabel di atas dapat dilihat bahwa untuk L_{hitung} (L_o) lebih kecil dari L_{tabel} pada taraf nyata 0,05, yang berarti data tersebut berdistribusi normal.

4. Pengujian Homogenitas data dari Setiap Tes

Melihat perhitungan uji normalitas dari data setiap tes dalam keadaan normal, maka sebelum mengadakan perhitungan uji hipotesis dengan tes t, terlebih dahulu data tes tersebut harus diuji dengan uji homogenitas. Hasil perhitungan uji homogenitas data dari setiap tes dapat dilihat pada table 3 di bawah ini.

Tabel 3**Hasil Pengujian Homogenitas data Tes meluncur**

Kelompok tes	F _{hitung}	F _{tabel}	Hasil
Kelompok A	1,26	2,48	Homogen
Kelompok B	1,03	2,48	Homogen

Dari table di atas, dapat dilihat bahwa distribusi F pada taraf nyata (α) = 0,05 dan dk = n-1, semua angka-angka $F_{\frac{1}{2} \alpha} (v_1, v_2)$ lebih besar dari perhitungan statistik F. Dengan demikian data setiap tes tersebut berdistribusi homogen.

b. Hasil Pengujian Hipotesis dengan Menggunakan Uji t

Karena data dari setiap tes berdistribusi normal dan kedua variannya homogen, maka untuk menguji hipotesis menggunakan uji dua pihak (tes t). dalam pengujian hipotesis tersebut, penulis menentukan kriteria untuk menilai t berdasarkan tabel distribusi nilai t. Ada pun hasilnya dapat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4**Hasil Pengujian Hipotesis Menggunakan Uji t**

Kelompok tes	t _{hitung}	t _{tabel}	Hasil
Kelompok A	42,95	2,145	Signifikan
Kelompok B	19,65	2,145	Signifikan

Dari table di atas, terlihat bahwa nilai t_{hitung} Kelompok A pada taraf nyata 0,05 berada di luar interval t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{0,995 (14)} = 42,95 > 2,145$). Maka dari data tersebut diketahui adanya perbedaan yang sangat berarti pada kelompok A.

Pada kelompok B, nilai t_{hitung} pada taraf nyata 0,05 juga berada di luar batas interval t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{0,995 (14)} = 19,65 > 2,145$). Dengan demikian dapat diketahui adanya perbedaan yang sangat berarti pada kelompok B. Ada pun pengujian hipotesis hasil latihan kelompok A dan kelompok B disajikan dalam tabel 5 di bawah ini.

Tabel 4.5**Pengujian Hipotesis Hasil Latihan Kelompok Adan B**

Kelompok Tes	T _{hitung}	T _{table}	Hasil
Kelompok A	11,93	2,048	Signifikan

Kelompok B			
------------	--	--	--

Berdasarkan hasil perhitungan uji t, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat berarti (sangat signifikan) pada kedua kelompok tes, pada taraf nyata 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa metode bagian memberikan pengaruh lebih signifikan dari pada metode keseluruhan kemampuan teknik meluncur pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 3 Kuningan. Dengan demikian hipotesis yang diajukan penulis diterima.

KESIMPULAN

Setelah melakukan serangkaian tahapan dalam penelitian ini, akhirnya penulis sampai pada penetapan kesimpulan yang didukung dengan data yang telah diuji secara statistic. Ada pun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a) Mengajar menggunakan metode bagian memberikan efektivitas terhadap peningkatan kemampuan teknik meluncur pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 3 Kuningan, dengan rata-rata peningkatan kemampuan meluncur sebesar 0,84 meter
- b) Mengajar menggunakan metode bagian lebih efektif terhadap peningkatan kemampuan teknik meluncur pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 3 Kuningan, dengan rata-rata peningkatan kemampuan meluncur sebesar 0,84 meter
- c) Berdasarkan uji hipotesis antara kedua metode mengajar, menunjukkan perbedaan yang signifikan pada taraf nyata 0,05 ($t_{hitung} > t_{tabel} = 11,93 > 2,048$). Berdasarkan data peningkatan hasil latihan masing-masing kelompok menunjukkan bahwa metode bagian memberikan efektivitas lebih signifikan dari pada metode keseluruhan terhadap peningkatan kemampuan meluncur pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 3 Kuningan

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma. (1981) *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Satria Hudaya.
- Arikunto, Suharsimi. (1996). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bahar. (1983). *Metode Penelitian Pendidikan*. Surabaya. CV Usaha Nasional Surabaya.
- Counsilman, James E. (1968). *The Science Of Swimming*. New Jersey: Prentice hall inc?Englewood cliffs, NJ.
- Dumadi. (1986). *Renang : Materi, Metode, dan Penilisan*. Jakarta : Depdikbud.
- Hidayat, Iman. (1990), *Kinesiologi*. Bandung: FPOK IKIP Bandung
- Hidayat, Imam. (2003). *Biomekanika*. Bandung : PPS UPI Bandung

- Kurnia, Dadeng. (2003). *Renang. Pelatihan Nasional Pelatih Akuatik*. Jakarta.
- Lutan, Rusli, (1989) *Dasar-dasar Pendidikan Evaluasi: Pengantar, Teori dan Praktek*. Bandung : FPOK IKIP Bandung.
- Nasution. (1991). *Metode Reasearch, Penelitian Ilmiah*. Jakarta Bumi Aksara
- Nasir, Moh (1983). *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Noer, A. Hmidsyah(1995). *Materi Pokok Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka, Depdikbud.
- Suardi, Edi. (1984). *Pedagogik I*. Bandung: CV. Angkasa
- Sujana. (1996). *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. (2001). *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Sukintaka. (1983). *Permainan dan Metodik*. Jakarta : Percetakan Negara RI.
- Supandi dan Lauren Seba. (1983). *Teori Belajar Mengajar Gerak*. Bandung : FPOK IKIP Bandung.
- Surakhmad, Winarno. (1990). *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar*. Metoda dan Teknik . Bandung : Tarsito.
- Sutrisno, Hadi. (1983). *Metode Penelitian Pendidikan*. Surabaya : CV. Tambak Sari.
- Usman, Uzer. (1990). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : Remaja Rosda karya.
- Winkel. (1986). *Mengajar: Azas, Metode Dn Teknik*. Bandung : Pustaka, Martiana.

**KONTRIBUSI LATIHAN LOMPAT TALI
TERHADAP HASIL PENINGKATAN TOLAKAN BLOKING
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTERA KELAS VII
SMP NEGERI 2 BUAHDUA KABUPATEN SUMEDANG**

Dede Nurodin, M.Pd
STKIP Sebelas April Sumedang
dede_nurodin@yahoo.com

ABSTRAK

Teknik dasar bloking dalam permainan bola voli. Karena bloking merupakan kunci sukses atas berhasil tidaknya suatu regu membendung atau melakukan pertahanan suatu serangan smash atau spike dari lawan. Dalam suatu regu tidak akan berhasil dengan baik suatu bendungan atau bloking yang dilakukan apabila tidak ditunjang oleh kemampuan melakukan gerakan ayunan lengan dan power tungkai. Teknik bloking dalam permainan bola voli harus dikuasai dengan sempurna karena suatu bendungan agar spike lawan gagal menyebrangkan bola ke daerah permainan dan tidak bisa menyerang, supaya serangan lawan tidak mematikan menimbulkan angka, bahkan sekaligus dapat mematikan serangan lawan, oleh karena itu sebaiknya pemain harus menguasai teknik bloking dengan sempurna. Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang penulis ajukan, maka penulis melakukan penelitian dengan menggunakan metode eksperimen, yaitu mengadakan kegiatan percobaan terhadap variabel-variabel yang diselidiki untuk diketahui pengaruh-pengaruhnya. Latihan lompat tali memberikan kontribusi yang besar terhadap hasil peningkatan tolakan bloking dalam permainan bola voli ini bisa dilihat dari uji peningkatan kelompok nilai $t_{hitung} = 30,15$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,01$ dan $N = 20$. Sedangkan dari daftar tabel di dapat t_{tabel} yaitu $= 2,861$ yang lebih besar daripada $t_{hitung} = 30,15$ sehingga hipotesis nol ditolak. Dengan demikian peningkatan tolakan bloking dengan latihan lompat tali pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Buahdua Kabupaten Sumedang sangat berarti (signifikan).

Kata Kunci: *Lompat Tali, Tolakan Blocking, Permainan Bola Voli*

PENDAHULUAN

Dewasa ini perhatian masyarakat terhadap olahraga semakin berkembang. Hal ini dapat dilihat dari berbagai macam kegiatan olahraga yang dilakukan di tempat-tempat tertentu baik secara kelompok maupun perorangan dalam lingkungan sekolah, instansi pemerintah dan swasta serta lingkungan masyarakat lainnya. Olahraga yang diselenggarakan oleh masyarakat ini dapat diikuti oleh semua tingkat usia yaitu anak-anak, dewasa, orang tua, baik laki-laki maupun perempuan dengan berbagai macam tujuan yang ingin dicapai. Kegiatan olahraga yang dilakukan ini merupakan wujud dari upaya pemerintah dalam menyebarluaskan olahraga sebagai sarana untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, menggalang persatuan dan kesatuan, serta meningkatkan prestasi olahraga baik ditingkat nasional maupun internasional.

Perhatian masyarakat terhadap olahraga bola voli sangat menggembirakan, yaitu dengan semakin banyaknya penggemar olahraga ini. Banyak pertandingan bola voli diadakan dengan maksud merangsang masyarakat untuk mendalami olahraga ini dan mencari bibit muda untuk menjadi juara dimasa yang akan datang. Untuk mengimbangi minat dan

peningkatan kualitas permainan bola voli diperlukan pelatih maupun guru untuk meningkatkan dan mempermudah penguasaan keterampilan teknik dasar permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar bola voli ini sangat penting untuk memberikan fondasi yang kokoh dan kuat guna mengembangkan kebiasaan motorik dan peningkatan prestasi.

Untuk menjadi seorang pemain bola voli yang berprestasi maka harus dibarengi ketekunan berlatih dalam waktu yang tidak singkat mulai dari tingkat dasar, tingkat menengah, dan tingkat yang lebih tinggi. Dari setiap latihan memiliki keunikan masing-masing, hal ini bisa dilihat dari materi yang dipelajari, proses latihannya, kondisi pada saat latihan, tempat latihannya serta hasil latihannya. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988: 101) mengemukakan batasan tentang latihan, “Training adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Dari pengertian diatas, maka latihan adalah suatu proses yang bisa menghasilkan perubahan-perubahan pada diri seseorang dalam berbagai kemampuan yang ada dalam dirinya, perubahan-perubahan itu terjadi akibat dari pengalaman, perbuatan yang dilakukan secara berulang-ulang dan akibat yang terjadi dari hasil belajar yang dapat bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama. Permainan bola voli menurut Robison (1991 : 12), adalah ”olahraga beregu yang mempunyai sifat-sifat tersendiri yang diantaranya yaitu kerjasama, kekompakan dan keserasian dalam bertindak, kemampuan diri sendiri baik yang bersifat jasmaniah (jasmani) maupun rohaniah (rohani)”.

Untuk menguasai keterampilan bola voli, para pemain harus menguasai empat aspek yang harus diperhatikan dan dilatih secara seksama, sebagaimana yang dikemukakan Harsono (1998: 101) yaitu : “(a) Latihan fisik (*Physical Training*); (b) Latihan teknik (*Technical Training*); (c) Latihan taktik (*Tactical Training*); (d) Latihan Mental (*Psychological Training*)”.

Sesuai dengan pemaparan di atas, yang akan penulis kemukakan adalah teknik dasar bloking dalam permainan bola voli. Karena bloking merupakan kunci sukses atas berhasil tidaknya suatu regu membendung atau melakukan pertahanan suatu serangan smash atau spike dari lawan. Dalam suatu regu tidak akan berhasil dengan baik suatu bendungan atau bloking yang dilakukan apabila tidak ditunjang oleh kemampuan melakukan gerakan ayunan lengan dan power tungkai. Teknik bloking dalam permainan bola voli harus dikuasai dengan sempurna karena suatu bendungan agar spike lawan gagal menyebrangkan bola ke daerah permainan dan tidak bisa menyerang, supaya serangan lawan tidak mematikan menimbulkan angka, bahkan sekaligus dapat mematikan serangan lawan, oleh karena itu sebaiknya pemain

harus menguasai teknik bloking dengan sempurna. Untuk keperluan itu cara melakukan teknik bloking yang efektif menurut Amung (2001: 54) diperlukan suatu komponen yang dapat mendukung terhadap keberhasilan teknik tersebut dalam situasi permainan, antara lain :

1. Ketepatan mengontrol bola
2. Kecepatan power tungkai
3. Kuatnya atau kekuatan power tungkai dalam membendung bola.
4. Bentuk teknik bloking yang efektif dan sempurna

Dalam hal ini, mengenai prinsip-prinsip latihan bloking yang diterapkan pada siswa untuk memperoleh efektivitas latihan, menurut Harsono (1988: 102), yaitu "prinsip beban lebih, prinsip perkembangan menyeluruh, dan prinsip individualisasi". Teknik bloking banyak jenisnya dan dalam suatu jenis teknik bloking terbagi lagi sesuai dengan karakteristik gerakan dan jalannya bola seperti halnya sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Yunus (1992: 70) bahwa "bloking banyak variasinya diantaranya (1) bloking dengan cara 1 orang, (2) bloking dengan 2 orang, (3) bloking dengan cara 3 orang.

Salah satu teknik permainan bola voli yang dijadikan fokus dalam penelitian ini adalah bloking. Karena di lihat dari kenyataannya dalam suatu permainan bola voli siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Buahdua Kabupaten Sumedang, teknik bloking belum dikuasai dengan baik, sehingga serangan demi serangan lawan tidak bisa terbendung. Hal ini kurangnya menguasai teknik bloking dengan sempurna. Dalam penelitian ini penulis akan meneliti kontribusi latihan lompat tali terhadap hasil peningkatan tolakan bloking dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Buahdua Kabupaten Sumedang. Karena berdasarkan hasil pengamatan di lapangan menunjukkan beberapa faktor yang menjadi hambatan permainan bola voli antara lain sarana olahraga yang minim, guru dalam melatih terkesan monoton sehingga siswa mudah bosan. Dari kejadian tersebut memberi petunjuk betapa pentingnya penguasaan keterampilan teknik bloking untuk pertahanan. Dalam hal ini penulis tertarik untuk meneliti suatu bentuk latihan untuk meningkatkan power tungkai dalam permainan bola voli.

KAJIAN TEORI DAN METODE

1. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli dewasa ini termasuk cabang olahraga yang sangat populer. Namun demikian, untuk perkembangan bola voli di masa yang akan datang amatlah penting bilamana sebagian besar dunia anak-anak tertarik pada permainan ini. Hal yang penting pula membentuk teknik dasar penguasaan bola harus dilakukan sejak usia muda, sebab jika tidak,

orang akan sulit memiliki kemampuan untuk bermain bola voli secara intensif dan mencapai prestasi yang tinggi. Lebih sulit lagi bilamana pembentukan teknik dasar tersebut dilakukan oleh orang dewasa. Apabila skill dan kemampuan untuk bermain bola voli dikembangkan sejak usia muda yang ditunjang dengan bakat dan disertai kecintaan terhadap permainan ini, maka di kemudian hari mereka akan bermain dengan baik penuh kegembiraan dan tingkat permainan yang tinggi. Menurut Robison (1991:12), permainan bola voli adalah:

Permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1.800 cm, dibatasi garis selebar 5 cm. Di tengah-tengah dipasang jaring/jala yang lebarnya 900 cm terbentang kuat dan mendaki sampai pada ketinggian 240 cm dari bawah (khusus anak laki-laki) dan untuk anak perempuan ukurannya 230 cm dan terdiri dari dua regu, masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain.

Tujuan permainan ini adalah untuk dapat menjatuhkan bola kedalam daerah lapangan lawan, agar dapat melakukan permainan ini dengan baik, maka para pemain harus mempunyai kemampuan taktik keterampilan dasar bola voli secara keseluruhan. Disamping itu pemain juga harus mempunyai teknik serangan agar bola tidak bisa di kembalikan oleh lawan dan diantara serangan itu adalah dengan sajian bola pertama atau servis, sehingga prinsip pada permainan bola voli memukul atau menyebrangkan bola melewati net tidak mengalami kegagalan.

Didalam permainan bola voli dibutuhkan penguasaan teknik dan taktik sebaik mungkin, karena tugas setiap pemain harus menguasai teknik sebagai landasan permainan serta taktik sebagai usaha lanjutan dalam mengembangkan cara bermain. Sesuai dengan pendapat Yunus (1992:68) yaitu : “Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif”. Keterampilan memainkan bola voli secara individu tidak akan ada artinya jika tidak dipadukan dengan kerjasama yang baik antar pemain dalam suatu pertandingan. Sehingga apabila dipadukan memiliki harapan bagi regu tersebut untuk memenangkan pertandingan, akan tetapi hal itu harus didukung oleh berbagai unsur seperti teknik, taktik secara individu maupun kelompok, agar permainan dapat berjalan dengan lancar dan teratur.

Salah satu penunjang agar dapat bermain bola voli dengan baik menurut Angga (1986:13), adalah menguasai teknik dasar bermain bola voli. Di bawah ini penulis uraikan mengenai teknik-teknik dasar bermain bola voli.

1. Sikap penjagaan dan cara penggerakan.
2. Passing dan umpan.
3. Serangan (spike-serangan tipuan)

4. Bendungan (blocks)

5. Service

Teknik dasar yang pertama adalah sikap penjagaan dan pergerakan. Adapun yang dimaksud dengan teknik dasar dalam sikap penjagaan yaitu pengaturan sikap sebelum melakukan gerakan yang disesuaikan dengan situasi permainan yang sedang dihadapi. Sedangkan yang dimaksud pergerakan dalam permainan bola voli, yaitu cara bergerak ke arah bola yang disesuaikan dengan jarak antara pemain dengan bola. Pergerakan dalam permainan bola voli meliputi gerakan ke muka/maju, ke samping, mundur, dan serong.

Teknik dasar yang kedua adalah passing dan umpan. Passing dan umpan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dari bawah dan dari atas. Passing dari bawah digunakan apabila bola yang datang dibawah ketinggian dada, cara melakukan keduanya amat berbeda. Pada umumnya passing dari bawah tidak terlibat jari-jari, akan tetapi bola menyentuh bagian diatas pergelangan tangan, bisa dilakukan dengan satu atau dua tangan. Sedangkan passing dan umpan dari atas pada umumnya melibatkan jari-jari tangan. Teknik dasar yang ketiga adalah serangan. Serangan, yaitu tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas net dan mengakibatkan pihak lawan kesulitan untuk mengembalikan bola. Bentuk serangan dapat berupa service, spike, bola tipuan. Teknik dasar yang keempat adalah bendungan. Bendungan adalah upaya menghadang bola yang datang dari daerah lawan, dilakukan di depan net atau dekat net oleh seorang atau lebih pemain depan. Teknik dasar yang kelima adalah service. Service adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang kanan yang dilakukan dari daerah service langsung ke lapangan lawan.

Berdasarkan pada pendapat ahli diatas, bahwa seorang pemain harus betul – betul menguasai teknik dasar permainan bola voli, sehingga dapat mengembangkan prestasi permainan bola voli. Dikatakan demikian, karena penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan disamping unsur – unsur kondisi fisik, taktik, dan mental.

2. Bloking

Bloking menurut Monti (2004 : 123) adalah ”merupakan pertahanan lapisan pertama menghadapi serangan lawan. Tujuan dari blok adalah untuk menutup sebagian lapangan”. Suatu blok dapat dikatakan berhasil apabila bola berhasil di blok dan memantul kembali ke lapangan lawan, atau bola hasil bloking memantul tinggi keatas kearah bidang lapangan sendiri, atau bila pihak lawan mengarahkan bolanya serangannya kearah lawan yang berada pada posisi bertahan. Bloking yang sukses tergantung kepada kemampuan pemain untuk membaca serangan lawan. Kesalahan terbesar yang biasanya dilakukan oleh para pemain

adalah tidak memusatkan perhatian kepada penyerang yang menjadi tanggung jawabnya, melainkan mengikuti lintasan bola. Indikasi dari kesalahan yang pemain lakukan ini adalah pemain sering kali berusaha melakukan bloking walaupun penyerang tidak jadi menyelesaikan serangannya. Bloking yang tidak perlu dan menyentuh net merupakan kesalahan yang harus dibayar mahal.

Dalam sebuah blok tunggal, hanya satu orang pemain yang melakukan blok. Dalam bola voli, bloking tunggal seringkali mencukupi menghentikan serangan lawan. Tujuan dari blok adalah untuk menutupi sebanyak mungkin lapangan permainan kita dari pihak penyerang. Oleh sebab itu, semakin lebar blok semakin kecil daerah yang tersisa yang harus dijaga oleh pemain bertahan. Kebanyakan tim menggabungkan dua atau tiga pemain untuk membentuk blok ganda atau tiga orang, yang biasa disebut sebagai blok tunggal.

Bloking tunggal dan berganda ini sangat penting karena semakin lama lawan memainkan bola, semakin besar kemungkinan untuk melakukan kesalahan walaupun hanya dapat membuat bola memantul kearah sisi lapangan sendiri. Tetapi bila bolanya melambung cukup tinggi maka blok pemain termasuk berhasil karena hal ini memberikan lebih banyak waktu bagi rekan pemain yang bertahan untuk meneriama bola yang tidak lagi yang bertenaga.

Semakin besar daerah yang dapat ditutup dengan bloking dari penyerang lawan, semakin mudah untuk mempertahankan daerah lapangan yang tersisa. Bila waktunya memungkinkan pemain sebaiknya membentuk sebuah blok ganda. Yang sulit pemain lakukan adalah membentuk bloking berganda dalam menghadapi serangan cepat, yang biasanya terjadi di sekitar bagian setengah lapangan. Kebanyakan tim menggunakan bloking tunggal bila terjadi ditengah lapangan, dan blok berganda bila terjadi di dekat garis pinggir.

Sebagai seorang bloking, mulailah dengan berdiri dengan jarak satu kaki dari net menghadap kelapangan lawan. Tangan pemain berada di sisi sejajar bahu, telapak tangan menghadap ke depan dengan jari-jari terbuka lebar. Perhatikan permainan lawan, tunggu sampai bola di umpangkan ke pemukul melewati net dari posisi pemain di lapangan, lalu alihkan perhatian ke penyerang sampai bola berada dalam pandangan kita usahakan untuk berada sejajar palingtidak setengah dari lebar tubuh kita kearah sisi pemukul lawan.

Segera setelah penyerang meloncat, tekukan lutut kita dan loncat. Gapailah melewati bagian atas net, tangan kita melakukan penetrasi kesisi lapangan lawan, dan tempatkan tangan kita ke dua sisitangan memukul lawan. Usahakan agar bola memantul dari tangan kita kearah lapangan lawan. Kembali kelantai dan mendarat dan mendaratlah dengan kedua kaki. Berpalinglah dari net dengan cepat untuk mengetahui posisi bola.

Cara melakukan bloking ganda dari teripel sama seperti melakukan blok tunggal. Perbedaan utamanya adalah adanya dua atau tiga pemain yang bergabung untuk melakukan bloking. ketika bloking dilakukan di sisi lapangan lawan, pemain yang berada disisi lapangan bersiap untuk melakukan bloking dan pemain yang berada di tengah lapangan bersiap untuk melakukan bloking, dan pemain yang berada di tengah bergabung dengan pemain sisi luar. Ketika bergerak untuk bergabung dengan pemain sisi luar, pemain tengah harus memperhatikan pemain sisi luar yang menuju ke posisi tersebut, lalu kedua pemain secara bersamaan melompat pada waktu yang sama.

3. Lompat Tali

Latihan lompat tali yang dimaksud adalah bentuk latihan dengan melakukan lompatan secara berulang-ulang selama periode tertentu menggunakan alat bantu skipping yang dilaksanakan dengan riang gembira sehingga tidak menimbulkan kejenuhan dalam melakukan latihan. Tujuan dari latihan ini adalah untuk melatih kelentukan, kelincahan, dan daya tahan organ tubuh agar memiliki tingkat kebugaran yang baik setelah melaksanakan latihan ini.

Beberapa bentuk latihan loncat dengan skipping ini dapat digambarkan sebagai berikut :

1. Setiap anak berdiri sambil memegang ujung tali skipping. Tali skipping berada di belakang kaki, kemudian tali diputar melalui atas kepala, ketika tali berada di depan menuju ke bawah badan anak melompat sampai tali itu lewat, dan seterusnya secara berulang-ulang seperti terlihat pada gambar berikutini.
2. Dua utas tali disambung menjadi satu. Masing-masing ujungnya dipegang oleh anak yang berlainan. Kedua anak yang memegang ujung tali memutar tali searah, dan anak yang lain melakukan gerakan melompat-lompat dalam putaran tali tersebut satu persatu, seperti terlihat pada gambar berikut ini :

Latihan loncat tali dengan skipping yang dilaksanakan secara bervariasi diharapkan dapat memberikan kesenangan kepada para siswa dalam melakukan latihan sehingga terhindar dari kejenuhan. Pelaksanaan latihan loncat tali dengan skipping harus dilakukan secara sistematis. Sebagaimana dikemukakan oleh Harsono (1988 : 101) sebagai berikut:

Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan –gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Kian hari maksudnya ialah setiap kali, secara

periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti harus setiap hari.

Dari kutipan di atas, dapat penulis beranggapan bahwa atlet yang latihannya benar menurut sistematika latihan yang diprogramkan oleh pelatihnya, niscaya akan ada bahkan banyak perubahan-perubahan yang positif. Hal ini pun dijelaskan oleh Harsono (1988:102) sebagai berikut:

Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme *neurophysiologis* kita akan menjadi bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama-kelamaan akan merupakan gerakan-gerakan yang otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf daripada sebelum melakukan latihan-latihan tersebut.

Dari kutipan di atas, apabila siswa berlatih olahraga dengan benar, maka banyak perubahan-perubahan yang positif, baik secara fisiologis maupun secara psikologis. Latihan lompat tali akan membantu para atlet dalam meningkatkan keterampilan dan pencapaian prestasi semaksimal mungkin di samping untuk tetap menjaga stabilitas derajat kesehatan dan kesegaran jasmani atlet.

Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang penulis ajukan, maka penulis melakukan penelitian dengan menggunakan metode eksperimen, yaitu mengadakan kegiatan percobaan terhadap variabel-variabel yang diselidiki untuk diketahui pengaruh-pengaruhnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan analisis terhadap data hasil tes tolakan bloking dalam permainan bola voli. Adapun data yang dijadikan dasar dalam analisis ini diperoleh dari hasil tes tolakan bloking sebanyak tiga kali. Sedangkan untuk mengetahui secara jelas gambaran keberhasilan lompatan, penulis telah melakukan penelitian kepada 20 orang responden yang dijadikan sampel penelitian.

Tabel 1
Rangkuman Skor Rata-Rata dan Simpangan Baku

Periode Tes	Hasil Tes Tolakan Bloking
Tes awal	N = 20 $\bar{X} = 49,2$ S = 2,63
Tes akhir	N = 20

	$\bar{X} = 69,1$ $S = 2,61$
Selisih	$N = 20$ $\bar{X} = 19,9$ $S = 0,31$

1. Pengujian Normalitas Data

a. Pengujian Normalitas Tes Awal

Hasil pengujian normalitas data tes awal dapat terlihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2

Hasil Pengujian Normalitas Data Tes awal

Periode Tes	N	Lo hitung	Lo tabel	Hasil
Tes Awal	20	0,1467	0,231	Normal

Dari daftar tabel 2 di atas didapat Lo hitung = 0,1467 dengan taraf nyata $\alpha = 0,01$ dan $N = 20$, sedangkan dari daftar tabel didapat Lo tabel = 0,231 yang lebih besar dari Lo hitung = 0,1467 sehingga hipotesis diterima. Dengan demikian, tes awal berdistribusi normal.

b. Pengujian Normalitas Tes Akhir

Hasil pengujian normalitas data tes akhir dapat terlihat pada tabel3 dibawah ini.

Tabel 3

Hasil Pengujian Normalitas Data Tes Akhir

Periode Tes	N	Lo hitung	Lo tabel	Hasil
Tes Akhir	20	0,1620	0,231	Normal

Dari daftar table 3 di atas, didapat Lo hitung = 0,1620 dengan taraf nyata $\alpha = 0,01$ dan $N = 20$. Sedangkan dari daftar tabel didapat Lo tabel = 0,231 yang lebih besar dari Lo hitung = 0,1620, sehingga hipotesis nol diterima. Dengan demikian, tes akhir berdistribusi normal.

c. Hasil Peningkatan Tolakan Bloking

Hasil pengujian peningkatan peningkatan latihan lompat tali terhadap hasil tolakan bloking dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini.

TABEL 4.4
HASIL PENGUJIAN PENINGKATAN
BLOKING

Periode Tes	N	T _{hitung}	T _{tabel}	Hasil
Selisih Tes awal dan Tes Akhir	20	30,15	2,861	Signifikan

Karena nilai $t_{hitung} = 30,15$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,01$ dan $N = 20$. Sedangkan dari daftar tabel di dapat t_{tabel} yaitu = 2,861 yang lebih besar daripada $t_{hitung} = 30,15$ sehingga hipotesis nol ditolak. Dengan demikian peningkatan tolakan bloking dengan latihan lompat tali pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Buahdua Kabupaten Sumedang sangat berarti (signifikan).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistik terhadap uji hipotesis kontribusi latihan lompat tali terhadap hasil peningkatan tolakan bloking dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Buahdua Kabupaten Sumedang Kabupaten Sumedang, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut :

Latihan lompat tali memberikan kontribusi yang besar terhadap hasil peningkatan tolakan bloking dalam permainan bola voli ini bisa dilihat dari uji peningkatan kelompok nilai $t_{hitung} = 30,15$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,01$ dan $N = 20$. Sedangkan dari daftar tabel di dapat t_{tabel} yaitu = 2,861 yang lebih besar daripada $t_{hitung} = 30,15$ sehingga hipotesis nol ditolak. Dengan demikian peningkatan tolakan bloking dengan latihan lompat tali pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Buahdua Kabupaten Sumedang sangat berarti (signifikan).

DAFTAR PUSTAKA

- Angga, Ade. (1986). *Teknik Dasar dan Kombinasi Permainan Bola Voli*. PFOK IKIP Bandung: Bandung..
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta : Jakarta.
- Badudu, ZS. (1994). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Pustaka Sinar Harapan : Jakarta.

- Coover Wiel (1983). *Pembinaan Pemain Ideal..* PT. Gramedia : Bandung.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. CV. Tumbak Kusuma : Jakarta..
- Hidayat, Imam. (1990). *Kinesiologi*. Bandung : FPOK IKIP Bandung
- Kartono. (1986). *Metode Penelitian*. Jakarta : Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan : Jakarta.
- Mamun, Amung. (2001). *Bola Voli Tingkat Pemulai*. PT. Rajagrafindo : Jakarta.
- Monti. (2001). *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. PFOK IKIP Bandung : Bandung.
- Nazar. (1984). *Pembinaan Pemain Ideal*. Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.
- Nasution. (1984). *Pembinaan Pemain Ideal*. Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.
- Noer, Hamidsyah.(1995). *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Nurhasan (1991:121). *Tes dan Pengukuran Olahragai*. PFOK IKIP Bandung
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang : Semarang.
- Sugiyono. (2002). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabheta.
- Sujana, Nana. (19992). *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Depdikbud : Jakarta

EFEKTIFITAS MODEL LATIHAN SMASH TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SMASH BOLAVOLI

Doby Putro Parlindungan
Universitas Muhamadiyah Jakarta
dobyparlindungan@gmail.com

ABSTRAK

Smash dalam permainan bolavoli memegang peranan sangat penting dalam tercapinya tujuan permainan bolavoli. Oleh karena itu tujuan dalam permainan bolavoli adalah mendapatkan poin dengan cara sangat efektif. Oleh karena teknis smash yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap pemain bolavoli. Upaya untuk meningkatkan kemampuan smash bolavoli dengan menggunakan metode latihan smash bolavoli. Model tersebut mengkombinasikan komponen teknik smash dan fisik sebagai penunjang teknik smash yang menggunakan metode drill dan games. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektifitas model latihan smash bolavoli. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian randomized control group pre-test post-test. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain ekstrakurikuler bolavoli, SMA di Jakarta. Sampel penelitian ini berjumlah 60 pemain dengan 30 pemain kelompok eksperimen dan 30 pemain sebagai kelompok kontrol. Instrumen pengambilan data yang digunakan adalah tes ketepatan smash bolavoli. Teknik analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan smash bolavoli dapat meningkatkan kemampuan smash bolavoli dengan nilai t-hitung 6.924 t-tabel 2,045. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model latihan smash bolavoli efektif terhadap peningkatan kemampuan smash pemain bolavoli

Kata Kunci : Model Latihan, Smash Bolavoli.

PENDAHULUAN

Olahraga bola voli telah menjadi olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia, begitu juga di Indonesia olahraga bola voli telah menjadi olahraga favorit di berbagai kalangan, bola voli merupakan olahraga yang digemari karena permainannya relatif ringan, tekniknya sederhana, aturan mainnya tidak rumit dan permainannya sangatlah menarik untuk dilakukan. Salah satu upaya pemerintah dalam mendorong atau membangun tatanan pembinaan olahraga di Indonesia sebagai dasar untuk pembinaan berjangka, dilakukanlah berbagai upaya. Selain mengolahragakan masyarakat di antaranya adalah dengan mendirikan berbagai upaya. Selain mengolahragakan masyarakat diantaranya adalah dengan mendirikan berbagai pusat-pusat pembinaan olahraga sesuai dengan kalangannya, yang merupakan munculnya cikal-bakal atlet berprestasi.

Hal ini sesuai dengan Undang-undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 5 bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan melibatkan olahragawan muda potensi dari hasil pemantauan, pemanduan dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi. Salah satu yang menunjang isi dari Undang-undang tersebut adalah banyaknya pembinaan atlet diusia muda sampai dengan senior dari kejuaraan pertandingan bola voli yang diselenggarakan di berbagai

tingkatan dan iven yang dilaksanakan, hal ini memicu munculnya banyak atlet dari klub-klub bola voli dan atlet dari berbagai macam tingkatan. Alasan lain yang menyenangkan adalah dapat dimainkan dan dinikmati berbagai usia dan tingkat kemampuan, dapat dimainkan di segala bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun permukaan lantai buatan, dapat dilakukan di dalam ataupun di luar gedung.

Konsep penelitian dan pengembangan merupakan penelitian yang menarik. Penelitian berbasis pengembangan merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk pemecahan masalah praktis dan merupakan jenis penelitian yang hasil penelitiannya berorientasi pada produk. Sehingga penelitian yang bisa memecahkan masalah praktis, yang berdasarkan pada kebutuhan dan kenyataan serta hasil dari penelitian tersebut adalah sebuah produk yang bisa berupa *hardware* atau *software* (Tommy Soenyoto.2013). Jadi penelitian adalah suatu kegiatan untuk mencari, mencatat, merumuskan, dan menganalisis sampai laporannya (Khomsin. 2008).

Konsep dasar smash terbagi dalam empat tahapan, yaitu awalan, tolakan, saat melayang di udara, pemukulan dan pendaratan. Teknik melakukan awalan dimulai dengan pengaturan jarak awalan. Selanjutnya, melangkah atau berlari ke arah bola dengan irama langkah teratur dan sesuai dengan umpan bola. Bersamaan dengan langkah ketiga (langkah terakhir) kedua lengan bergerak dengan cepat dan siku lurus, kemudian berayun ke belakang untuk mengambil momentum Langkah terakhir tersebut menentukan posisi tolakan, yaitu sejauhmana tangan melakukan tolakan sangat mempengaruhi kualitas lompatan (Volleyball coaching manual. 2012).

Menurut (Nenden.2012), smash adalah pukulan utama penyerangan dalam bola voli. Untuk menjadi seorang smasher yang baik perlu latihan, seorang smasher harus melompat tinggi, pandai memukul bola saat melayang di udara dan juga harus mampu menjangkau bola dengan baik. langkah biasa kemudian diikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang diikuti Cara melakukan smash adalah pertama pemain harus berdiri kurang lebih 45 derajat dengan jarak 3-4 meter dari belakang net. Lalu langkahkan kaki kiri ke depan dengan kaki kiri yang diletakkan di samping kaki kanan lutut ditekuk rendah, kedua lengan berada di belakang badan lalu, melakukan tolakan sambil mengayunkan lengan ke depan atas. Pada saat lompatan tertinggi, segera meraih dan memukul bola setinggi-tingginya. Selain itu jaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh dan menabrak net. Saat mendarat, menumpu pada kedua kaki sambil mengeper dan sikap siap normal.

Dalam permainan bola voli smash merupakan salah satu bentuk teknik pukulan penyerangan dalam upaya mencapai kemenangan dalam permainan. Untuk mencapai

keberhasilan penyerangan yang baik, dalam melakukan smash perlu menerapkan berbagai variasi smash. Terdapat macam-macam smash dalam permainan bola voli menurut karakteristik antara smash pendek (quick), smash sedang (semi) dan smash jauh (open) (Barbara L Viera.2000).

Pelatihan untuk meningkatkan teknik smash bolavoli selalu melalui fase-fase latihan teknik smash, yaitu funmental stage, practice stage, dan automatic stage (Martens, 2012). Mental stage merupakan latihan yang membuat otak pemain mencari hubungan dengan kegiatan sebelumnya yaitu kegiatan yang telah dipelajari, mencari pola pergerakan yang mudah, dan memulai membangun hubungan saraf baru. Practice stage merupakan latihan untuk meningkatkan kualitas latihan untuk memperbaiki teknik yang kurang dalam fundamental stage. Automatic stage merupakan tahap latihan gerak yang disesuaikan dengan kondisi pertandingan, dimana pemain akan melakukan smash yang baik dan benar.

Prinsip-prinsip latihan menurut (Bompa.2009) meliputi: prinsip aktif dan kesungguhan berlatih, prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip variasi latihan, prinsip model dalam proses latihan, prinsip *overload* atau penambahan beban latihan

Keberhasilan kemenangan suatu regu dalam permainan bola voli selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam melakukan smash untuk menghasilkan angka atau poin dibanding dengan teknik-teknik lainnya. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Beutelstahl bahwa smash merupakan keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka.

KAJIAN TEORI DAN METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dimana data yang didapatkan adalah data berupa angka-angka. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan model smash bolavoli. Desain penelitian ini adalah randomized control group pre-test post-test.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain ekstrakurikuler bolavoli di Jakarta. sampel penelitian ini adalah 12 pemain dalam sekolah. Jumlah sekolah yang dijadikan sampel adalah 5 sekolah, sehingga jumlah sampel penelitian adalah 30 pemain bolavoli. Kelompok kontrol menggunakan jumlah yang sama, yaitu 30 pemain bolavoli dengan perlakuan latihan konvensional.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah test smash bolavoli yang diadopsi dari Nurhasan (2012). Tes ini dipergunakan untuk mengukur keterampilan smash bolavoli.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data diawali dengan mendeskripsikan data mentah dahulu. Kemudian dilanjutkan dengan uji beda rata-rata. Teknik yang digunakan adalah uji beda rata-rata antar kelompok dengan menggunakan uji-t. Guna mempermudah penghitungan, peneliti menggunakan program SPSS 16.0 for Windows

HASIL

Deskripsi Data

Deskripsi data menampilkan gambaran data hasil pre-test dan post-test dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data *Pre-test* dan *Post-test* Smash Bolavoli Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
PreTest	30	6.00	9.00	7.4000	.77013	.593
PostTest	30	7.00	10.00	8.3000	.91539	.838
Valid N (listwise)	30					

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa jumlah sampel kelompok kontrol adalah 30 pemain bolavoli. Rata-rata *pre-test* kemampuan smash bolavoli kelompok kontrol adalah 7,4, sedangkan rata-rata *post-test* kemampuan smash bolavoli kelompok kontrol adalah 8,3. Data *pre-test* smash bolavoli kelompok kontrol menunjukkan standart deviasi adalah 0,77013 dengan varian 0,593. Data *post-test* smash bolavoli kelompok kontrol menunjukkan standart deviasi 0,91539 dengan varian 0,838. Nilai maksimal data *pre-test* adalah 9 dan nilai minimal adalah 6. Nilai maksimal data *post-test* adalah 10 dan nilai minimal adalah 7.

Tabel 2. Deskripsi Data *Pre-test* dan *Post-test* Smash Bolavoli Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
ExpPreTest	30	5.00	9.00	7.4333	.81720	.668
ExpPostTest	30	8.00	12.00	9.8333	.83391	.695

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
ExpPreTest	30	5.00	9.00	7.4333	.81720	.668
ExpPostTest	30	8.00	12.00	9.8333	.83391	.695
Valid N (listwise)	30					

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa jumlah sampel kelompok eksperimen adalah 30 pemain bolavoli. Rata-rata *pre-test* kemampuan smash bolavoli kelompok eksperimen adalah 7,4333, sedangkan rata-rata *post-test* kemampuan smash bolavoli kelompok eksperimen adalah 9,8333. Data *pre-test* smash bolavoli kelompok eksperimen menunjukkan standart deviasi adalah 0,8172 dengan varian 0,668. Data *post-test* smash bolavoli kelompok eksperimen menunjukkan standart deviasi 0,83391 dengan varian 0,695. Nilai maksimal data *pre-test* adalah 9 dan nilai minimal adalah 5. Nilai maksimal data *post-test* adalah 12 dan nilai minimal adalah 8.

Uji Efektifitas

Hasil uji beda rata-rata pada kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Beda Rata-rata Kemampuan Smash Bolavoli Kelompok Kontrol

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig.(2-tailed)
			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Cont PostTest – Cont PreTest	.90000	.71197	.12999	.63415	1.16585	6.924	29	.000

Dengan membandingkan nilai t-hitung dan t-tabel maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai t-hitung = 6,924 > t-tabel = 2,045. Dengan kata lain terdapat peningkatan yang signifikan dari pemberian model smash bolavoli konvensional terhadap kemampuan *smash* pemain bolavoli. Hasil uji beda rata-rata pada kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Beda Rata-rata Kemampuan Smash Bolavoli Kelompok Kontrol**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Exp PostTest – Exp PreTest	2.40000	1.13259	.20678	1.97708	2.82292	11.606	29	.000

Dengan membandingkan nilai t-hitung dan t-tabel maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai t-hitung = 11,606 > t-tabel = 2,045. Dengan kata lain terdapat peningkatan yang signifikan dari pemberian model smash bolavoli terhadap kemampuan *smash* pemain bolavoli. Hasil uji beda rata-rata adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Beda (*Paired Sampel t-Test*) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Different Experiment – Different Control	1.50000	1.13715	.20761	1.07538	1.92462	7.225	29	.000

Dengan membandingkan nilai t-hitung dan t-tabel maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai t-hitung = 7,225 > t-tabel = 2,045. Dengan kata lain terdapat perbedaan yang signifikan dari pengembangan model smash bolavoli dan latihan *smash* konvensional terhadap peningkatan kemampuan *smash* pemain bolavoli. Jadi dapat disimpulkan bahwa model latihan smash bolavoli lebih efektif untuk peningkatan kemampuan *shooting* pemain bolavoli dibandingkan dengan latihan *smash* konvensional.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis, maka dapat disimpulkan bahan model latihan smash bolavoli secara efektif meningkatkan kemampuan smash pemain bolavoli. Pelatihan dengan mengkolaborasikan latihan teknik dan fisik memberikan peningkatan kepada fisik untuk menunjang smash serta diimbangi dengan penggunaan teknik yang baik dan benar. Kolaborasi keterampilan dengan aspek-aspek pendukung keterampilan merupakan sebuah cara yang efektif dan efisien guna meningkatkan keterampilan tersebut (Gordon, 2009). Keterampilan tersebut adalah teknik smash bolavoli yang dikombinasikan dengan aspek pendukung berupa kemampuan biomotorik smash bolavoli.

Selain itu bahwa tahap asosiatif merupakan tahap penyempurnaan pola gerakan smash dari tahap kognitif yang ditandai dengan gerakan yang semakin efektif dan efisien dimana kesalahan gerakan smash semakin berkurang (Cooper.2004). Keberhasilan kemenangan suatu regu dalam permainan bola voli selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam melakukan smash untuk menghasilkan angka atau poin dibanding dengan teknik-teknik lainnya. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan (Beutelstahl.2005). Bahwa smash merupakan keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka sangat jelas bahwa model latihan smash bolavoli dapat memberikan peningkatan kemampuan smash pemain bolavoli. Model latihan smash juga lebih efektif meningkatkan kemampuan smash pemain bolavoli dari pada latihan konvensional

KESIMPULAN

Setelah dilakukan analisis data dan diskusi hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa model latihan smash bolavoli efektif meningkatkan kemampuan smash pemain bolavoli. Model latihan smash bolavoli sangatlah efektif meningkatkan kemampuan smash bolavoli dibandingkan dengan model latihan konvensional.

DEFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O. dan Haff, G.G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*, 5th edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.
- Beutelstahl Dieter, Belajar Bermain Bolavolley (Bandung; CV. Pionir Jaya, 2005)
- Gordon, Dan. 2009. *Coaching Science*. Cornwall: Learning Matters Ltd.
- Khomsin, *Metodelogi Penelitian Dasar. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahraaan* (Universitas Negeri Semarang, 2008)

- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Martens, Rainer. 2012. *Successful Coaching. Fourth Edition*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nenden, Bermain Voli, Yuk. CV Ananda Baika. Bekasi 2009
- Tangkudung, James dan Puspitorini. 2012. Wahyuningtyas. *Kepelatihan Olahraga. Pembinaan Prestasi Olahraga, Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

PENGARUH LATIHAN PEMBERIAN BOLA DILAMBUNG DAN LATIHAN PEMBERIAN DIPANTUL TERHADAP AKURASI PENGEMBALIAN BOLA MELALUI TEKNIK PUKULAN FAST FOREHAND LOOP PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA SISWA SMPN 1 SUMEDANG

Yusep Hidayat, S.Pd., M.M
STKIP Sebelas April Sumedang

ABSTRAK

Dalam permainan tenis meja teknik pukulan *forehand* merupakan salah satu teknik pukulan yang banyak digunakan, oleh karena itu seorang pemain harus menguasai teknik pukulan tersebut. Semakin tinggi tingkat penguasaan keterampilan teknik pukulan *forehand* maka kemungkinan memenangkan suatu *rally* semakin besar. Teknik pukulan *forehand* merupakan teknik pukulan yang dilakukan dari sebelah kanan (bukan kidal) menggunakan tenaga besar, sehingga kekuatan putaran pukulan tersebut sangat kuat dan lajunya bola relatif cepat. Teknik pukulan ini sering digunakan sebagai pukulan mematikan untuk menutup suatu *rally* dalam suatu pertandingan. Setelah mengamati siswa bermain tenis meja, pada umumnya masih kurang menguasai teknik pukulan terutama *fast forehand loop*. Pada saat bermain siswa nampak jelas memukul bola tidak melihat kesempatan yang memungkinkan untuk melakukan *fast forehand loop* sehingga bola datangnya menyangkut di net/jaring, terkadang jatuhnya di luar lapangan meja lawan. Hal ini dapat disebabkan pada saat memukul kurang menguasai teknik memukul bola dengan baik dan benar, tidak mempergunakan perasaan dan tidak melihat posisi yang baik sehingga kontak dengan bat dan sudut batnya kurang tepat. Penulis dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan menggunakan metode eksperimen model *pre test* dan *pos test*. Pada pelaksanaan penelitian dengan model ini adalah memisahkan dua kelompok, dimana kedua kelompok di tes dengan alat ukur yang sama, baik sebelum maupun setelah dikenai proses latihan. Latihan pemberian bola dilambung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi pengembalian bola melalui teknik pukulan *fast forehand loop* dalam permainan tenis meja. Hal ini dibuktikan dengan uji peningkatan yang menunjukkan hasil yang signifikan pada taraf nyata 0.01, yaitu $t_{hitung} > t_{tabel} = 24,444 > 2,821$. Latihan pemberian bola dipantul memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi pengembalian bola melalui teknik pukulan *fast forehand loop* dalam permainan tenis meja. Hal ini dibuktikan dengan uji peningkatan yang menunjukkan hasil yang signifikan pada taraf nyata 0.01, yaitu $t_{hitung} > t_{tabel} = 20,536 > 2,821$. Berdasarkan uji hipotesis antara kedua bentuk latihan, menunjukkan perbedaan yang signifikan pada taraf nyata 0.01 ($t_{hitung} > t_{tabel} = 7,818 > 2,878$). Berdasarkan data peningkatan hasil latihan masing-masing kelompok menunjukkan bahwa latihan pemberian bola dipantul lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan pemberian bola dilambung terhadap akurasi pengembalian bola melalui teknik pukulan *fast forehand loop* dalam permainan tenis meja.

Kata Kunci: *Pemberian Bola Dilambung, Latihan Pemberian Dipantul, Teknik Pukulan Fast Forehand Loop.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peran Pendidikan Jasmani sangatlah penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman

melalui aktivitas jasmani, bermain, dan aktivitas olahraga secara bersistem. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah siswa akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia, juga akan dapat membentuk kepribadian yang positif dan seimbang.

Pendidikan jasmani menekankan pada aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh (kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, kestabilan emosi, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral), yang merupakan tujuan pendidikan pada umumnya seperti disebutkan Suranto pada buku Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani. Secara spesifik melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa melakukan kegiatan berupa permainan, dan berolahraga (disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak). Meskipun demikian unsur prestasi dan kompetisi juga terdapat di dalamnya dan dimanfaatkan sebagai alat pendidikan. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogi, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah perkembangan zaman. Oleh karena itu kurikulum pendidikan jasmani selalu mengikuti kebutuhan dan perkembangan jaman.

Permainan tenis meja merupakan cabang olahraga yang banyak penggemarnya dari usia anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua. Unsur ketangkasan, daya tahan, kelincahan, dan keterampilan menjadi ciri dari cabang olahraga permainan tenis meja. Oleh sebab itu pemain tenis meja harus memiliki unsur-unsur kemampuan di atas apabila ingin berprestasi. Teknik permainan tenis meja dipelajari secara bertahap dan sistematis dari cara-cara memukul, cara servis, menerima servis, cara mengembalikan bola, teknik bertahan dan teknik menyerang yang kesemuanya itu akan sangat berguna dalam permainan tenis meja.

Dalam permainan tenis meja teknik pukulan *forehand* merupakan salah satu teknik pukulan yang banyak digunakan, oleh karena itu seorang pemain harus menguasai teknik pukulan tersebut. Semakin tinggi tingkat penguasaan keterampilan teknik pukulan *forehand* maka kemungkinan memenangkan suatu *rally* semakin besar. Teknik pukulan *forehand* merupakan teknik pukulan yang dilakukan dari sebelah kanan (bukan kidal) menggunakan

tenaga besar, sehingga kekuatan putaran pukulan tersebut sangat kuat dan lajunya bola relatif cepat. Teknik pukulan ini sering digunakan sebagai pukulan mematikan untuk menutup suatu *rally* dalam suatu pertandingan.

Menurut penulis setelah mengamati siswa bermain tenis meja, pada umumnya masih kurang menguasai teknik pukulan terutama *fast forehand loop*. Pada saat bermain siswa nampak jelas memukul bola tidak melihat kesempatan yang memungkinkan untuk melakukan *fast forehand loop* sehingga bola datangnya menyangkut di net/jaring, terkadang jatuhnya di luar lapangan meja lawan. Hal ini dapat disebabkan pada saat memukul kurang menguasai teknik memukul bola dengan baik dan benar, tidak mempergunakan perasaan dan tidak melihat posisi yang baik sehingga kontak dengan bat dan sudut batnya kurang tepat.

Menurut pandangan penulis cukup spesifik sebagai latihan untuk meningkatkan pukulan *fast forehand loop*. Kedua macam pukulan itu apabila dilatih dengan menggunakan prinsip keteraturan, prinsip memajukan, prinsip kekhususan, dan prinsip beban berlebih diperkirakan efektivitasnya akan sangat signifikan terhadap ketepatan sasaran dalam permainan tenis meja.

KAJIAN TEORI DAN METODE

2.1 Teknik Dasar Permainan Tenis Meja

Tenis meja merupakan olahraga yang membutuhkan keterampilan individu dalam suatu permainannya untuk mendapatkan hasil yang optimal. Dalam olahraga permainan ini diperlukan hal-hal yang menunjang ke arah pencapaian prestasi. Hal tersebut di antaranya adalah keterampilan teknik dasar, di samping kemampuan fisik dan kemandirian taktik.

Seiring dengan perkembangan zaman dan untuk lebih menarik lagi minat masyarakat terhadap permainan tenis meja, maka dibuatlah penyempurnaan-penyempurnaan baik dalam peraturan atau dalam peralatan permainan. Hal ini tentunya diharapkan dapat lebih meningkatkan lagi kualitas dan teknik-teknik permainan seperti halnya penyempurnaan karet pelapis *bat*, di mana pada saat pertama kali digunakannya spons tebal sebagai pelapis bat kayu maka para pemain mulai mengembangkan pukulan putar yang keras yang sampai dengan saat ini menjadi tipe pukulan paling populer yang lebih dikenal dengan pukulan *top spin*.

Menguasai teknik dasar pukulan sangat penting bagi pemain tenis meja. Dengan menguasai teknik dasar pukulan secara baik, seorang pemain tenis meja akan dapat melakukan pukulan keras dan tepat. Menurut Damiri (1992:44), pada prinsipnya bentuk

pukulan pada pemain tenis meja terdiri 12 macam, yaitu; “*push; chop, block; service; flat; counter hitting; topspin; drop shot; chooped smash; looped drive; drive; dan flick.*”

2.2 Teknik Pukulan *Fast Forehand Loop*

Forehand loop adalah teknik pukulan yang dilakukan dari sebelah kanan (bukan kidal) dengan gerakan bat dari bawah serong ke atas dan sikap bat tertutup. Besarnya sudut yang diakibatkan oleh gerakan kemiringan bat bervariasi sesuai dengan arah jatuhnya bola, kecepatan datangnya bola dari lawan dan tujuan dari pemukul *loop* itu sendiri. *Forehand loop* dapat digunakan sebagai pukulan serangan atau dapat juga digunakan sebagai pukulan kontrol sesuai dengan keinginan.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan teknik pukulan *forehand loop* sebagai berikut:

- Perhatikan arah jatuhnya bola dan segera mengambil posisi sesuai dengan arah jatuhnya bola tersebut;
- Ambil posisi *slide stance*, pandangan terus mengikuti lajunya bola;
- Dengan bergerak maju atau mundur ke samping bat menyentuh atau mengenai bola pada waktu bola berada pada titik ketinggiannya, pukulan diperkuat dengan putaran tubuh dari tungkai dan kaki, dan pinggang ke atas;
- Lanjutkan gerakan lengan setelah perkenaan pada bola, sampai sebaliknya untuk pukulan tangan kiri;
- Kembali ke posisi siap sedia, siap menerima pengambilan bola berikutnya; dan

Teknik pukulan *forehand loop* yang dilakukan di atas meja atau *zone* satu meter dapat menggunakan variasi kecepatan, artinya bisa cepat, sedang atau lambat, juga jenis pukulannya dapat panjang, sedang atau pendek. Tetapi pemain berada pada *zone* dua meter atau tiga meter, sebaiknya mempergunakan kecepatan yang sedang atau cepat dengan jenis *strokenya* yang sedang atau panjang.

Untuk menguasai teknik *fast forehand loop*, pemain harus tekun melatih dirinya atas bimbingan, petunjuk, dan arahan dari pelatihnya di dalam suatu proses yang disebut latihan. Oleh karena itu pada sub bab berikut, penulis utarakan tentang latihan.

2.3 Hakikat Latihan

Banyak orang berlatih tetapi tidak melaksanakan prinsip latihan yang benar. Hal ini mungkin disebabkan karena mereka kurang memahami makna latihan yang sebenarnya. Untuk itu perlu kiranya dikemukakan tentang latihan. Latihan dalam istilah lainnya disebut juga *training*, dijelaskan oleh Harsono (1988:101), bahwa “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan berulang-ulang, dengan kian hari kian

menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.” Penjelasan selanjutnya dikemukakan oleh Harsono (1988:101) sebagai berikut.

Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Kian hari maksudnya ialah setiap kali, secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti harus setiap hari.

Dari kutipan di atas dapat penulis simpulkan bahwa atlet yang latihannya benar menurut sistematika latihan yang diprogramkan oleh pelatihnya, niscaya akan mengalami banyak perubahan-perubahan yang positif. Hal inipun dijelaskan oleh Harsono (1988:102) sebagai berikut.

Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan (*repetitions*) yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme *neurophysiologis* kita kan menjadi bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama-kelamaan akan merupakan gerakan-gerakan yang otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf daripada sebelum melakukan latihan-latihan tersebut.

Setelah memahami arti latihan dan perubahan-perubahan yang diperoleh melalui latihan, alangkah baiknya untuk mengetahui tujuan utama dari latihan. Tentang tujuan latihan dikemukakan oleh Hamidsyah Noer (1995:90), sebagai berikut: “Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu para atlet dalam meningkatkan keterampilan dan pencapaian prestasi semaksimal mungkin di samping untuk tetap menjaga stabilitas derajat kesehatan dan kesegaran jasmani atlet.” Kemudian Harsono (1998:100) berpendapat sebagai berikut.

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan fisik merupakan aspek utama yang harus mendapat perhatian dari atlet dan juga pelatih. Namun dalam penelitian ini, latihan difokuskan pada aspek teknik dengan memanfaatkan dua cara, yaitu latihan memukul bola dengan teknik *fast forehand loop* dengan cara pemberian bola dilambung, dan dengan cara pemberian bola dipantul.

2.4 Teknik Pukulan *Fast Forehand Loop* dengan cara Pemberian Bola yang Dilambung dan dengan cara Pemberian Bola yang Dipantul

Menurut Damiri (1992:84), teknik pukulan *forehand loop* sebagai berikut.

Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang (bagi pemain tangan kanan, sedangkan pemain tangan kiri sebaliknya). Badan menyerong ke kanan $\pm 45^\circ$ lutut dibengkokkan. Bat ditarik ke samping belakang. Kepala bat menghadap serong ke lantai dengan lengan agak ke bawah. Pergelangan tangan tidak dibengkokkan.

Posisi tersebut di atas dilakukan pada saat bola lawan menuju ke arah pemukul. Kemudian lengan diayun ke depan kiri atas dengan menggesek bagian belakang agar bola berjalan dalam suatu gerak lengkung melewati net ke arah lawan. Menurut Kusmaedi (1992:84), ada beberapa ke khususan pelaksanaan *fast forehand loop* menggunakan pegangan *shakehand* yang dilakukan oleh para juara (bekas juara), adalah sebagai berikut.

- 1) *Fast forehand loop* Stellan Bengston, menggunakan teknik *forehand loop* mempergunakan karet halus. Bekas juara dunia Swedia melakukan *loop* dengan menggesek bola ke depan atas pada waktu bola turun dari titik teratas (tidak lebih dari meja), sehingga bola mengarah ke meja lawan lebih cepat tetapi tidak mengandung *topspin*.
- 2) *Fast forehand loop* yang dilakukan oleh Sakai, seorang pemain nasional Jepang yaitu pada waktu bola turun dari titik teratas.

Untuk menguasai teknik *fast forehand loop* dalam penelitian ini, penulis menggunakan dua cara pemberian, yaitu pemberian bola dilambung, dan pemberian bola dipantul. Bola yang dilambung maksudnya bola diumpankan dengan cara dilambungkan kepada sampel pada saat berlatih pukulan *fast forehand loop*. Proses latihannya yaitu :

1. Sampel berdiri di tengah menghadap meja dalam keadaan siap untuk memukul bola.
2. Penulis berdiri di sebelah kanan meja, dan siap untuk mengumpankan bola.
3. Bola diumpankan oleh penulis dengan cara dilambungkan dari bawah ke atas meja.
4. Sebelum bola yang diumpankan penulis menyentuh meja kemudian dipukul oleh sampel dengan teknik *fast forehand loop* yang diarahkan ke sasaran pada meja lawan dengan menyeberangkan bola melewati net.

Sedangkan pemberian bola dipantul, pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Sampel berdiri di tengah menghadap meja dalam keadaan siap untuk memukul bola.
2. Penulis berdiri di sebelah kanan meja, dan siap untuk mengumpankan bola dengan cara bola tersebut dipantulkan.

3. Bola pantul kemudian dipukul oleh sampel dengan teknik *fast forehand loop* yang diarahkan ke sasaran pada meja lawan dengan menyeberangkan bola melewati net.

Latihan kedua cara tersebut dilaksanakan secara berulang-ulang dengan mengacu pada prinsip-prinsip latihan yang spesifik.

Untuk menjawab rumusan masalah dan menguji kebenaran hipotesis yang diajukan pada bab I, penulis dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Moleong (1994:52) mengemukakan metode eksperimen yaitu “Teknik mengadakan penelitian yang bertujuan untuk menemukan hubungan sebab akibat antara variabel-variabel yang ditelitinya.” Alasan penulis menggunakan metode eksperimen, karena masalah yang dihadapi adalah untuk mengungkapkan faktor-faktor sebab akibat. Mengenai hal tersebut Surakhmad (1994: 149) mengemukakan tentang tujuan metode eksperimen sebagai berikut.

Dalam arti kata yang luas, bereksperimen adalah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil. Hasil itu untuk menegaskan bagaimana kedudukan perhubungan kausal antara variabel-variabel yang diselidiki. Tujuan eksperimen bukanlah pada pengumpulan data dan deskripsi data melainkan pada penemuan-penemuan faktor-faktor akibat, karena itu di dalam eksperimen orang itu bertemu dengan dinamik dalam interaksi variabel-variabel.

Kutipan di atas merupakan acuan penulis untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dari kedua variabel tersebut, dengan menggunakan metode eksperimen model *pre test* dan *pos test*. Pada pelaksanaan penelitian dengan model ini adalah memisahkan dua kelompok, dimana kedua kelompok di tes dengan alat ukur yang sama, baik sebelum maupun setelah dikenai proses latihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data diperoleh dalam penelitian ini, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengolahan dan analisa data, agar data tersebut memberikan makna atau memberikan arti terutama dalam pengujian hipotesis. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka penulis menggunakan rumus-rumus statistik yang meliputi pengujian normalitas, homogenitas, dan signifikansi sehingga dapat diketahui ada tidaknya manfaat dari suatu perlakuan.

4.1 Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku

Nilai rata-rata dari simpangan baku dari setiap tes, dapat dilihat pada Tabel 4.1 di bawah ini.

Tabel 4.1
Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku
Tes Ketepatan Sasaran Pukulan dengan Menggunakan
Teknik Fast Forehand Loop

Kelompok tes	Rata-rata	Simpangan baku
1. Kelompok A		
Tes awal	16,50	2,42
Tes akhir	23,10	2,42
Hasil latihan	6,60	0,84
2. Kelompok B		
Tes awal	16,00	2,31
Tes akhir	27,50	2,17
Hasil latihan	11,50	1,78

4.2 Hasil Pengujian Normalitas Data Setiap Tes

Untuk menguji normalitas data, penulis menggunakan uji statistik Lilliefors. Hasil pengujian normalitas data tersebut dilihat pada Tabel 4.2 di bawah ini.

Tabel 4.2
Hasil Pengujian Normalitas Data
Tes Ketepatan Sasaran Pukulan dengan Menggunakan
Teknik Fast Forehand Loop

Kelompok tes	L_0	L_{tabel}	Hasil
1. Kelompok A			
Tes awal	0,083	0,294	Normal
Tes akhir	0,218	0,294	Normal
2. Kelompok B			
Tes awal	0,108	0,294	Normal
Tes akhir	0,109	0,294	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa untuk L_{hitung} (L_0) lebih kecil dari L_{tabel} pada taraf nyata 0,01, yang berarti data tersebut berdistribusi normal.

4.3 Pengujian Homogenitas Data dari Setiap Tes

Melihat perhitungan uji normalitas dari data setiap tes dalam keadaan normal, maka sebelum mengadakan perhitungan uji hipotesis dengan tes t, terlebih dahulu data tes tersebut harus diuji dengan uji homogenitas. Hasil perhitungan uji homogenitas data dari setiap tes dapat dilihat pada Tabel 4.3 di bawah ini.

Tabel 4.3
Hasil Pengujian Homogenitas Data
Tes Ketepatan Sasaran Pukulan dengan Menggunakan
Teknik Fast Forehand Loop

Kelompok tes	F _{hitung}	F _{tabel}	Hasil
Kelompok A	1,10	5,35	Homogen
Kelompok B	1,24	5,35	Homogen

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa distribusi F pada taraf nyata (α) = 0,01 dan dk = n – 1, semua angka-angka F $\frac{1}{2} \alpha$ (V_1, V_2) lebih besar dari perhitungan statistik F. Dengan demikian data setiap tes tersebut berdistribusi homogen.

4.4 Hasil Pengujian Signifikansi / Uji Beda

Karena data dari setiap tes berdistribusi normal dan kedua variannya homogen, maka untuk menguji hipotesis menggunakan uji dua pihak (tes t). Dalam pengujian hipotesis tersebut, penulis menentukan kriteria untuk nilai t berdasarkan tabel distribusi nilai t. Sebelumnya kedua kelompok diuji peningkatannya menggunakan uji t. Adapun hasilnya dapat dilihat pada Tabel 4.4 di bawah ini.

Tabel 4.4
Hasil Uji Peningkatan Menggunakan Uji t

Kelompok tes	t _{hitung}	t _{tabel}	Hasil
Kelompok A	24,444	2,821	Signifikan
Kelompok B	20,536	2,821	Signifikan

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai t_{hitung} kelompok A pada taraf nyata 0,01 berada di luar batas interval t_{tabel}. Maka dari data tersebut diketahui adanya perbedaan antara hasil tes awal dengan tes akhir setelah diberi perlakuan. Hal yang sama juga berlaku untuk kelompok B, yaitu nilai t_{hitung} kelompok B pada taraf nyata 0,01 berada di luar batas interval t

tabel. Dengan demikian terdapat perbedaan pada tes awal dan tes akhir setelah diberi perlakuan.

Tabel 4.5
Pengujian Hipotesis Hasil Latihan Kelompok A dan B

Kelompok Tes	t _{hitung}	t _{tabel}	Hasil
Kelompok A	7,818	2,878	Signifikan
Kelompok B			

Berdasarkan data hasil perhitungan di atas, dimana t_{hitung} ada di luar batas interval t_{tabel} , maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan kelompok A (latihan pemberian bola dilambung) dan hasil latihan kelompok B (latihan pemberian bola dipantul), sehingga kedua bentuk latihan tersebut memberikan pengaruh yang berbeda, di mana latihan pemberian bola dipantul memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan latihan pemberian bola dilambung terhadap akurasi pengembalian bola melalui teknik pukulan fast forehand loop dalam permainan tenis meja. Oleh karena itu hipotesis yang diajukan penulis diterima.

KESIMPULAN

Setelah melakukan serangkaian tahapan dalam penelitian ini, akhirnya penulis sampai pada penetapan kesimpulan yang didukung dengan data yang telah diuji secara statistik. Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Latihan pemberian bola dilambung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi pengembalian bola melalui teknik pukulan fast forehand loop dalam permainan tenis meja. Hal ini dibuktikan dengan uji peningkatan yang menunjukkan hasil yang signifikan pada taraf nyata 0.01, yaitu $t_{hitung} > t_{tabel} = 24,444 > 2,821$.
2. Latihan pemberian bola dipantul memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi pengembalian bola melalui teknik pukulan fast forehand loop dalam permainan tenis meja. Hal ini dibuktikan dengan uji peningkatan yang menunjukkan hasil yang signifikan pada taraf nyata 0.01, yaitu $t_{hitung} > t_{tabel} = 20,536 > 2,821$.
3. Berdasarkan uji hipotesis antara kedua bentuk latihan, menunjukkan perbedaan yang signifikan pada taraf nyata 0.01 ($t_{hitung} > t_{tabel} = 7,818 > 2,878$). Berdasarkan data peningkatan hasil latihan masing-masing kelompok menunjukkan bahwa latihan

pemberian bola dipantul lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan pemberian bola dilambung terhadap akurasi pengembalian bola melalui teknik pukulan fast forehand loop dalam permainan tenis meja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1996). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Damiri, Ahmad. (1992). *Anatomi Manusia*. Bandung : FPOK IKIP Bandung.
- Giriwijoyo, Santoso. (2004). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung : FPOK IKIP Bandung.
- Hadi. (1983). *Metode Penelitian Pendidikan*. Surabaya: CV. Tambak Sari.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung. CV. Tambak Kusuma.
- Kusmaedi. (1992). *Pengaruh Latihan OlahragaTenis Meja pada Usia Dini*. KONI Pusat.
- Moleong, Lexy J. (1994). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Nasution. (1991). *Metode Research, Penelitian Ilmiah*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Nazir, Moh. (1983). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Noer, A. Hamidsyah. (1995). *Materi Pokok Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka, Depdikbud.
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.
- Poerwadarminta, W.J.S. (1986). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sajoto, M. (1989). *Pembinaan Peningkatan Kondisi Fisik Cabang Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sugianto. (1992). *Bermain Mainan dan Permainan*. Jakarta : Dirjen Dikti
- Sukintaka. (1992). *Permainan dan Metodik*. Jakarta : Percetakan Negara RI.
- Suparman (1996). *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Depdikbud.
- Surakhmad, Winarno. (1994). *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metoda dan Teknik*. Bandung: Tarsito.
- Wall dan logan. (1964). *Step to Success Table Tennis*. Canada : Human Kinetics.

PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP PENINGKATAN TINGGI LONCATAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA MTS DARUSSALAM JAPARA KECAMATAN JAPARA KABUPATEN KUNINGAN

Dr. Dewi Susilawati, M.Pd

Universitas Pendidikan Sumedang Kampus Sumedang

ABSTRAK

Penulis melaksanakan penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya tinggi lompatan *smash* dalam permainan bola voli. Hal ini terjadi karena dalam permainan bola voli ketika melakukan *smash* tidak mempertimbangkan aspek-aspek peraturan permainan. Salah satu alternatif untuk meningkatkan tinggi lompatan *smash* dilakukan latihan *squat jump*. Tujuan dari penulis ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *squat jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra MTs Darussalam Japara Kecamatan Japara Kabupaten Kuningan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa ekstrakurikuler putra MTs Darussalam Japara Kecamatan Japara Kabupaten Kuningan, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah semua anggota populasi sebanyak 12 orang siswa ekstrakurikuler putra MTs Darussalam Japara Kecamatan Japara Kabupaten Kuningan. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampel total. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *vertikal jump* yang berupa tes awal dan tes akhir. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik terhadap uji peningkatan hasil latihan *squat jump* yang dilakukan pada siswa putra MTs Darussalam Japara Kecamatan Japara Kabupaten Kuningan. Penulis dapat menarik kesimpulan bahwa latihan *squat jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tingginya lompatan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra MTs Darussalam Japara Kecamatan Japara Kabupaten Kuningan. Hal tersebut dibuktikan melalui uji peningkatan yang merupakan uji hipotesis dengan menggunakan uji *t* uji satu pihak, menunjukkan hasil signifikan pada taraf nyata 1% dengan derajat kebebasan 11, serta $t_{hitung} > t_{tabel} = 15,37 > 2,178$.

Kata Kunci: *Squat Jump, Loncatan Smash, Permainan Bola Voli*

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat dewasa ini hingga ke pelosok-pelosok desa adalah bola voli yang dipilih sebagai suatu rekreasi setelah lelah bekerja di sawah ataupun ladang. Namun tujuan permainan bola voli yang sering mereka mainkan tidak lebih dari sekedar rekreasi dan bersenang-senang. Kebanyakan kegiatan olahraga yang dilakukan tidak mempertimbangkan aspek-aspek yang penting dalam melakukan olahraga, misalnya peregangan, pemanasan dan sebagainya. Permainan bola voli menurut Syarifuddin (1991: 3) sebagai berikut.

Bentuk permainan yang dimainkan oleh dua regu dan setiap regu berjumlah enam orang dan setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan melewati net dan mencegah pihak lawan dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan dan bola dapat dipukul dengan tangan maupun anggota tubuh lainnya dengan pantulan yang sempurna dengan peraturan yang telah ditetapkan.

Untuk dapat bermain bola voli dengan baik setiap pemain dituntut menguasai teknik dasar bola voli. Mengenai teknik dasar dalam bola voli sebagai berikut.

1. *Servis*, fungsinya untuk mengawali permainan.

2. *Passing*, fungsinya untuk menerima atau memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu.
3. Umpan, fungsinya untuk menyajikan bola kepada teman seregu sesuai dengan keinginannya sehingga teman regu dapat melakukan serangan dengan sempurna.
4. *Spike* atau *smash*, fungsinya untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan di seberangkan ke daerah lawaan dapat mematikan atau minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna.
5. *Blocking*, fungsinya untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan.
6. *Receive*, menjaga bola menyentuh lantai.

Mengacu pada uraian diatas, penulis mempunyai pandangan bahwa salah satu teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain bola voli adalah pola-pola pukulan, diantaranya adalah kekuatan loncatan *smash*. Kekuatan loncatan sangat tergantung pada *power*, dengan tenaga ledak atau *power* tungkai yang besar pada saat melakukan loncatan akan dapat menghasilkan loncatan yang tinggi. Oleh karena itu latihan penguatan otot-otot tungkai harus dilakukan terus menerus dan teratur peningkatan latihannya. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh, Harsono (1988: 154) sebagai berikut.

Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang sedikit demi sedikit ditambah intensitasnya dan kompleksitasnya, atlet lama kelamaan akan bertambah menjadi orang lebih tegas, lebih lincah, lebih kuat, lebih terampil dan dengan sendirinya lebih efektif.

Pernyataan tersebut diatas, memberikan kejelasan bahwa untuk menguasai teknik kekuatan loncatan *smash* diperlukan kekuatan *power* tungkai, karena tanpa kekuatan *power* tungkai tidak mungkin dapat melakukan loncatan yang tinggi. Hal ini akan dapat berhasil apabila ditunjang dengan latihan kondisi fisik diantaranya latihan *squat jump*.

Squat jump menurut Sumarno (2000: 78) yaitu, “Kedua lengan di belakang kepala, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang atau sebaliknya aga ditekuk, melompat setinggi mungkin, pada saat mendarat kaki ngeper”.

Dari pengamatan observasi di MTs Darussalam Japara Kecamatan Japara Kabupaten Kuningan masih terdapat permasalahan tentang teknik dasar dalam permainan bola voli yang perlu diperbaiki terutama permasalahan yang menjadi inti dari permainan bola voli yang merupakan salah satu teknik dasar untuk mematahkan teknik lawan yaitu *smash*.

Dalam kenyataannya siswa hanya dilatih permainan dasarnya saja, tanpa memberikan latihan untuk meningkatkan kemampuan yang berupa latihan fisik yaitu kemampuan kekuatan tenaga otot yang merupakan kemampuan untuk melepaskan kekuatan otot secara

maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa tenaga *eksplosif* (daya ledak) lebih diperlukan dalam cabang olahraga bola voli khususnya pada pelaksanaan *smash*. untuk menampilkan pola gerak olahraga *eksplosif* diperlukan unsur kekuatan otot maupun kecepatan yang dikombinasikan dalam suatu gerakan secara terpadu. Kekuatan sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan dan memegang peranan penting dalam aktivitas olahraga sebab itu daya ledak sangat dibutuhkan untuk kegiatan fisik sehari-hari yang memerlukan tenaga *explosive* seperti lompat, lari cepat, memukul, menendang, mengangkat, melempar dan lain-lain. Sehubungan dengan itu maka dapat dikatakan bahwa *power* merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, sehingga dalam proses pengembangannya dilakukan dengan melatih unsur kekuatan dan kecepatan.

Dalam permainan bola voli khususnya dalam melakukan *smash*, daya ledak tungkai memegang peranan penting. Kalau melihat gerak tingkah laku pada saat melakukan *smash* yaitu terlebih dahulu dengan awalan, diteruskan dengan lompatan diatas net, maka untuk dapat melakukan lompatan dengan cepat dan kuat untuk menggerakkan badan ke atas dalam melakukan *smash* pada bola maka tampak dengan jelas bahwa otot tungkai yang berperan utama untuk melakukan gerakan tersebut dengan baik.

Penulis yakin dengan latihan *squat jump* kekuatan loncatan smash yang diharapkan akan tercapai. Mengacu pada uraian tersebut di atas, penulis sangat tertarik untuk meneliti dengan judul Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Peningkatan Tinggi Loncatan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa MTs Darussalam Japara kecamatan Japara Kabupaten Kuningan.

KAJIAN TEORI DAN METODE PENELITIAN

2.1 Permainan Bola Voli

Permainan bola voli yang kita kenal sekarang ini ada dua sistim yakni sistim internasional dan sistim timur jauh. Perbedaan kedua sistim ini terletak pada jumlah pemain dan ukuran lapangan yang digunakan. Permainan bola voli yang kita kenal sekarang ini terutama oleh anak-anak sekolah dan masyarakat adalah sistim internasional. Semula permainan bola voli ini diberi nama "*Mintonette*". Permainan bola voli mirip dengan permainan badminton kemudian namanya voley ball yang artinya memvoli bola bergantian melalui net.

Bangsa Indonesia mengenal permainan bola voli pertama kali dari orang-orang Belanda pada waktu zaman penjajahan. Permainan bola voli merupakan salah satu kegiatan

dikalangan bangsa Indonesia yang tidak saja ditujukan untuk mencapai dan meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani serta gemar berolahraga, akan tetapi juga untuk mengharumkan nama, harkat, dan derajat bangsa dan Negara Indonesia di mata bangsa-bangsa di dunia.

Dalam permainan bola voli terdapat unsur dinamika misalnya kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kecermatan dan kecerdikan. Untuk menunjang pola permainan tersebut, setiap pemain dituntut mempunyai kondisi fisik yang prima, dengan kondisi fisik yang prima maka pemain memiliki berbagai keuntungan, seperti yang dikemukakan Harsono (1988: 158) sebagai berikut.

Bila kondisi baik maka:

1. ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung;
2. akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, pergerakan ke berbagai arah dan lain-lain kemampuan kondisi fisik;
3. akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan;
4. akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan;
5. akan ada respon yang cepat dari organism tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Dari uraian di atas, penulis berpendapat bahwa dalam permainan bola voli terdapat gerakan-gerakan yang bersifat dominan, sebagai contoh misalnya gerakan luncuran *smash* dimana pemain harus melakukan luncuran yang setinggi-tingginya sambil membuat suatu gerakan memukul bola secara tepat dan cermat ke suatu arah tertentu dilapangan lawan. Akan tetapi kesemuaan ini sangat tergantung pada posisi dan kekuatan otot-otot tungkai kaki, sebab jika salah satu kaki saat meloncat berada pada posisi yang salah, dan pada saat mendarat otot-otot tungkai kaki kurang kuat maka seketika itu badan akan terjatuh. Oleh karena itu penguatan otot-otot tungkai kaki harus dilakukan terus menerus dan teratur peningkatan latihannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (1988: 154), sebagai berikut.

Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang sedikit demi sedikit ditambah intensitasnya dan kompleksitasnya, atlet lama kelamaan akan bertambah menjadi orang lebih tegas, lebih lincah, lebih kuat, lebih terampil dan dengan sendirinya lebih efektif.

Mengacu pada kutipan di atas, penulis berpendapat pada umumnya kelemahan bagi pemain bola voli adalah kurang menyadari fungsi kaki. Perhatiannya hampir seluruh berpusat pada bola, yang ada hanyalah keinginan untuk memukul keras. Permulaan yang kurang tepat ini akan menjadi kebiasaan yang sulit untuk diperbaiki dan peningkatan kemajuan latihan akan sulit pula dicapai.

2.1.3 Teknik *Smash* Dalam Permainan Bola Voli

Untuk dapat bermain bola voli dengan baik, setiap pemain dituntut untuk menguasai teknik permainan bola voli, salah satu diantaranya adalah pukulan smash. Mengenai pukulan *smash* Sumarno (1994: 519) menjelaskan bahwa, “pukulan yang dilakukan paling cepat dan sekeras-kerasnya, kearah bawah lapangan lawan”.

Sedangkan Mirman (Yusnawati, 1998: 128) menyatakan bahwa, “Pukulan *smash* adalah bola dipukul tajam ke bawah dengan kecepatan yang lebih keras ke bidang permainan lawan”.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis berpendapat bahwa pukulan *smash* merupakan pukulan untuk membuka daerah pertahanan lawan. Oleh karena itu, pukulan dilakukan sambil loncat dengan sekeras-kerasnya ketempat kosong di daerah pertahanan lawan. Pukulan *smash* dengan lompatan merupakan pukulan yang sulit dalam permainan bola voli, karena selain membutuhkan kekuatan power tungkai untuk membantu agar lompatan lebih tinggi, memerlukan kekuatan lengan dan tungkai lengan agar pukulan lebih cepat dan keras, juga memerlukan ketenangan kecermatan dan ketepatan dalam mengarahkan bola ke daerah lapangan lawan.

Beberapa faktor yang menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan *smash* adalah ketepatan, meliputi:

- a. Ketepatan saat melakukan awalan;
- b. Ketepatan saat meloncat;
- c. Ketepatan saat memukul bola.

Ketepatan mengantisipasi terhadap datangnya bola, sangat berpengaruh terhadap tahapan dalam melakukan *smash*, sehingga semua tahapan dalam melakukan *smash* dapat dilakukan dengan tepat. Hal ini hanya dapat dilakukan oleh orang yang mampu melakukan gerakan antisipasi dengan sumber atau obyek gerakan, lepas dari sumber gerak itu sendiri (gerakan terbuka). Gerakan terbuka merupakan gerakan yang terjadi dipengaruhi oleh obyek yang terdapat atau berasal dari luar tubuh, di luar pengendalian diri. Gerakan ini memerlukan ketepatan koordinasi antara otot, saraf dan indra.

Persepsi kinestetik merupakan kemampuan menggerakkan bagian-bagian tubuh atau keseluruhan tubuh dalam melakukan gerak otot yang mengacu pada indra yang ada pada otot. Pernyataan ini dapat diartikan bahwa kemampuan koordinasi sangat dipengaruhi dengan tingkat kepekaan dalam menggunakan indera-indera yang terdapat dalam otot-otot.

Koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh, seseorang dikatakan mempunyai koordinasi baik bila mampu bergerak dengan mudah dan lancar dalam rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik, serta mampu melakukan gerakan yang efisien.

Smash merupakan serangkaian gerakan terbuka yang meliputi saat awalan, saat melompat, saat memukul bola dan saat mendarat. Keberhasilan dalam *smash* sangat dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi dan tingkat kepekaan menggunakan indera. Dari permasalahan yang muncul di atas, maka penulis bermaksud akan mengadakan pembahasan mengenai hubungan antara tingkat persepsi kinestetik dengan keberhasilan *smash*. Dengan alasan *smash* merupakan salah satu senjata pamungkas dalam penyerangan untuk memenangkan setiap set dalam permainan bola voli.

Smash adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan kekuatan besar, biasanya melompat ke atas, masuk ke bagian lapangan berlawanan. Hal itu dapat dilihat dari kerasnya bola yang dihasilkan bahwa teknik *smash* datangnya bola lebih keras dan lebih menyulitkan bagi penerima bola. Semua sikap memukul bola ke daerah lawan kecuali servis dan blok adalah merupakan pukulan serangan. Ada dua metode penyerangan yang semuanya menjadi efektif yaitu melakukan tip: *smash* pelan dan *smash* keras. Teknik *smash* digunakan sebagai senjata untuk menyerang dan mengumpulkan angka dalam permainan bola voli. Mengingat pentingnya hal tersebut maka pelaksanaan teknik *smash* dalam pertandingan harus efektif. Menurut Yunus (1992: 113) Ada beberapa macam *smash* menurut macam umpannya yaitu:

- a. *Smash* normal;
- b. *Smash* semi;
- c. *Smash* push;
- d. *Smash* pull;
- e. *Smash* pull jalan;
- f. *Smash* pull straight;
- g. *Smash* cekis;
- h. *Smash* langsung, dan
- i. *Smash* dari belakang.

Dalam permainan bola voli, *smash* didefinisikan tindakan memukul bola dengan melompat dan masuk ke lapangan lawan. Tindakan memukul bola (*smash*) ada beberapa tahap. Menurut Yunus (1992: 113) Tahapan tersebut adalah sebagai berikut.

- a. Tahap pertama : *Run up* (lari menghampiri)
- b. Tahap kedua : *Take off* (lepas landas)
- c. Tahap ketiga : *Hit* (memukul saat melayang di udara)

d. Tahap keempat : *Landing* (mendarat)

Dari tahap-tahap tersebut dapat diartikan bahwa dalam melakukan *smash* terdapat beberapa tahap yaitu awalan, saat melompat, saat memukul bola dan saat mendarat. Uraian lebih jelas tahap-tahap tersebut ada di bawah ini :

1. Tahap Awalan

Awalan tergantung dari lintasan bola umpan, kira-kira 2,5 sampai 4 meter dari jatuhnya bola. Langkah terakhir paling menentukan pada waktu mulai meloncat sehingga *smasher* harus memperhatikan baik-baik posisi kaki yang akan meloncat dan berada di tanah lebih dahulu, kaki lain menyusul di sebelahnya. Arah yang diambil harus diatur sedemikian rupa, sehingga atlet akan berada di belakang bola pada saat akan meloncat. Tubuh saat itu berada pada posisi menghadap net. Kedua lengan yang menjulur ke depan diayunkan ke belakang dan ke atas sesudah langkah pertama, kemudian diayunkan ke depan sehingga pada saat meloncat kedua lengan itu tergantung ke bawah di depan tubuh atlet.

2. Tahap meloncat

Untuk memukul *right hand* langkahkan kaki kiri ke depan dengan langkah biasa kemudian diikuti kaki kanan yang panjang, diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakkan samping kaki kanan (untuk pemukul *left hand* sebaliknya). Langkah pada waktu meloncat harus berlangsung dengan lancar tanpa terputus-putus. Pada waktu meloncat kedua lengan yang menjulur digerakkan ke atas. Tubuh diteruskan, kaki yang digunakan untuk meloncat yang memberikan kekuatan pada saat meloncat. Lengan yang dipakai untuk memukul serta sisi badan diputar sedikit sehingga menjauhi bola, punggung agak membungkuk dan lengan yang lain tetap dipertahankan setinggi kepala yang berguna untuk mengatur keseimbangan secara keseluruhan.

3. Tahap saat memukul bola

Dalam gerakan memukul dapat disesuaikan dengan jenis *smash* yang ada. Gerakan memukul hasilnya akan lebih baik apabila menggunakan lecutan tangan, lengan dan membungkukkan badan. Suharno (Yusnawati, 1982 : 34) menyatakan setelah *smasher* berada di udara dan lengan sudah terangkat ke atas dilanjutkan gerakan memukul bola dan hasil pukulannya akan lebih sempurna apabila *smasher* menggunakan lecutan tangan, lengan, dan membungkukkan badan merupakan kesatuan gerak yang harmonis.

4. Tahap mendarat

Cara mendarat dalam setiap *smash* sama yaitu pada saat tubuh bagian atas membungkuk ke depan, kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan. Atlet mendarat pada kedua kakinya dengan sedikit ditekuk.

Mengacu pada kutipan di atas, penulis berpendapat bahwa prinsip pukulan *smash* dalam bola voli di atas, merupakan faktor yang sangat penting bagi seseorang pemain bola voli, karena dengan pukulan *smash* yang secepat dan sekeras mungkin jatuhnya bola sulit diambil oleh lawan.

2.2 Hakekat Latihan *Squat jump*

Squat jump adalah salah satu komponen latihan kondisi fisik yang sangat dominan yang tujuannya selain untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai kaki, juga untuk memperkuat stabilitas persendian kaki. Secara umum dijelaskan bahwa kemampuan fisik yang diperlukan untuk dapat melakukan ketinggian lompatan smash dalam permainan bola voli adalah kekuatan otot-otot tungkai kaki. Dengan kekuatan otot-otot tungkai kaki, siswa akan dapat melakukan lompatan lebih tinggi, lebih efisien, dan lebih ekonomis.

Mengenai *squat jump*, Noer (1998: 256) menjelaskan sebagai berikut, “Melompat dengan menumpu pada satu kaki bergantian, mendarat dengan satu kaki kedua lutut ditekuk dan kedua tangan di punggung leher”. Berdasarkan uraian diatas, penulis berpendapat bahwa salah satu prinsip latihan yang dominan pada latihan *squat jump* adalah *squat jump* mempunyai unsur-unsur tolakan yang dipengaruhi oleh kecepatan reaksi otot dan kekuatan otot-otot tungkai kaki saat menolak kaki keatas dengan salah satu kaki tumpu secara bergantian, sedangkan pada waktu mendarat dilantai dengan lutut ditekuk dipengaruhi oleh kecepatan kontraksi otot, fleksibilitas otot, power tungkai, dan stabilitas persendian kaki.

Dalam melakukan latihan *squat jump* diperlukan adanya suatu proses yang sangat hati-hati dengan pemberian beban yang dilakukan setahap demi setahap serta pengulangannya yang efektif, dengan demikian lama kelamaan siswa tersebut akan berubah menjadi lebih kuat, lebih terampil dan lincah serta lebih efektif dalam menghadapi proses latihan. Hal ini sejalan dengan pendapat Setiawan (Mulyana, 1992: 111), yang menjelaskan bahwa,

Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian meningkat beban latihannya memungkinkan kesegaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seseorang kian terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya.

Latihan *squat jump* termasuk latihan kontraksi eksentrik dan latihan kontraksi konsentrik, dikatakan kontraksi eksentrik karena pada waktu salah satu kaki menolak kakinya ke atas badan pun akan ikut terangkat ke atas, pada saat kedua kaki diluruskan sekelompok otot-otot tungkai kaki memanjang. Sedangkan pada saat mendarat di lantai kedua lutut ditekuk sekelompok otot-otot tungkai kaki memendek, gerakan ini dinamakan kontraksi konsentrik.

Menurut Nurhasan (Mulyana, 2001: 53) bahwa, “*Squat Jump* merupakan bentuk latihan untuk melatih dan meningkatkan komponen daya tahan, power otot tungkai”. Rodecliff dan Forentinos (Mulyana, 1985: 54) tentang latihan *Squat Jump*, “Latihan *Squat Jump* dimulai dengan posisi tegak lurus dengan kaki ditempatkan selebar bahu, sambungkan jari-jari tangan dan tempatkan telapak tangan ke belakang kepala, gerakan ini menekan lutut dan pangkal paha”.

Adapun rangkaian gerakan dan dimulai dengan tekanan ke bawah secara cepat dengan posisi setengah jongkok. Dengan segera bergerak ke bawah dan dengan cepat melompat ke atas sama tingginya kemungkinan dengan pendaratan dengan posisi setengah jongkok.

Squat Jump adalah salah satu bentuk latihan playmetrics yang gunanya untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Adapun gerakan *Squat Jump* dimulai dengan posisi setengah jongkok dan dengan cepat melompat ke atas.

1. Latihan *Squat Jump* dirancang sedemikian rupa dengan memenuhi prinsip-prinsip ilmiah latihan agar dapat dijadikan satu latihan untuk memperoleh dan meningkatkan daya ledak otot.
2. Latihan *Squat Jump* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Pada latihan *squat jump* kita dapat mengatur kecepatan kontraksi otot. Kecepatan meloncat naik turun dengan tumpuan salah satu kaki secara bergantian akan tergantung dari kekuatan tungkai kaki, semakin kuat otot-otot tungkai kaki akan semakin tinggi dan semakin meningkat kecepatannya. Begitu pula dengan tinggi loncatan *smash* dalam permainan bola voli, semakin kuat otot-otot tungkai kaki maka kekuatan loncatannya akan semakin tinggi, semakin efisien dan akan semakin refleksi.

Mengacu pada uraian di atas, penulis menafsirkan bahwa latihan *squat jump* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan tinggi loncatan *smash*, yang dilakukan siswa MTs Darussalam Japara kecamatan Japara Kabupaten Kuningan.

2.3 Pengaruh Latihan *Squat jump* Terhadap Peningkatan Tinggi Loncatan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli

Latihan *squat jump* termasuk latihan *pliometrik*, yang artinya latihan untuk meningkatkan kekuatan power tungkai. Latihan *squat jump* mempunyai unsur-unsur tolakan yang dipengaruhi kecepatan reaksi otot dan kekuatan otot-otot tungkai kaki saat menolak kaki ke atas dengan salah satu kaki tumpu secara bergantian, sedangkan pada waktu mendarat di lantai dengan lutut ditekuk dipengaruhi oleh kecepatan kontraksi otot, fleksibilitas otot, power tungkai dan stabilitas persendian kaki. Hal ini erat kaitannya dengan tinggi loncatan *smash* dalam permainan bola voli, karena tinggi loncatan *smash* terletak pada kekuatan tolakan, faktor yang amat penting untuk melakukan loncatan ditimbulkan oleh kekuatan menolak.

Dalam latihan *squat jump* siswa akan menerima pembebanan ketika salah satu kaki sebagai kaki tumpu meloncat keatas, dan ketika mendarat pada kaki yang lain dengan lutut ditekuk, pembebanan ini lebih berat karena menahan beban dengan salah satu kaki, beban tersebut yaitu beban berat badannya sendiri.

Menurut Harsono (1988: 181), ada beberapa keuntungan dalam latihan *squat jump* diantaranya sebagai berikut.

1. Ruang gerak persendian terutama persendian tungkai kaki lebih luas, sehingga terjamin tetap terlatihnya fleksibilitas.
2. Turut berkembangnya daya tahan bersamaan dengan perkembangan kekuatan otot-otot tungkai kaki.
3. Secara psikologis lebih memberikan kepuasan oleh karena atlet dapat merasakan hasil latihannya yang sedikit demi sedikit beban latihannya ditingkatkan.
4. Gerakan-gerakan lebih menjamin fungsi peredaran zat-zat dalam alat-alat tubuh kita, sehingga sampah-sampah pembakaran lebih cepat terbuang.

Dari uraian diatas, penulis berpendapat bahwa latihan *squat jump* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan tinggi loncatan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa MTs Darussalam Japara kecamatan Japara Kabupaten Kuningan. Penelitian yang akan dilakukan penulis adalah mengambil pendekatan eksperimen sebagai cara atau metode untuk memecahkan masalah dan mencari jawaban pemecahan masalah. Penulis beranggapan bahwa metode eksperimen adalah metode yang paling tepat. Penulis anggap menggunakan metode eksperimen lebih tepat untuk mencari jalan pemecahan masalah sebab akibat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengolahan data merupakan salah satu langkah penting untuk dilaksanakan agar data tersebut memberikan jawaban terhadap hipotesis yang diajukan. Penulis menggunakan rumus statistik sehingga dapat diketahui seberapa besar pengaruh latihan *squat jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan dalam permainan bola voli pada siswa putra MTs Darussalam Japara.

Data yang diperoleh berupa hasil tes *vertical jump* yang telah dilakukan sebanyak dua kali, yaitu pada tes awal dan tes akhir. Data tersebut masih merupakan data mentah yang perlu diolah secara statistik, agar data tersebut bermakna dan mempunyai arti. Hasil pengolahan data tersebut penulis informasikan berikut ini.

4.1.1 Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku

Setelah data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data tersebut. Pengolahan data yang dilakukan adalah mencari skor rata-rata dan simpangan baku, dan hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1

Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tes *vertikal Jump*

Periode	Rata-rata	Standar deviasi
Tes Awal	29,25	2,22
Tes Akhir	32,17	2,44
Hasil Peningkatan	2,92	0,67

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan rata-rata dari sebelum latihan dan sesudah latihan, Hasil peningkatan rata-rata yaitu sebesar 2,92. Setelah rata-rata dan simpangan baku diperoleh dilanjutkan menguji normalitas data.

4.1.2 Hasil Pengujian Normalitas Data

Untuk menguji normalitas data, penulis menggunakan uji Lilliefors. Hasil pengujian normalitas tersebut dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini.

Tabel 4.2

Hasil Pengujian Normalitas Data Tes *Vertikal Jump*

Periode	L_{hitung}	L_{tabel}	Hasil
Tes Awal	0,21	0,275	Normal
Tes Akhir	0,15	0,275	Normal

Berdasarkan tabel di atas diketahui, tes awal diperoleh L_{hitung} (0,21) lebih kecil dari pada nilai L_{tabel} (0,275), Dan L_{hitung} pada tes akhir (0,15) lebih kecil dari pada L_{tabel} (0,275). Dengan demikian hasil tes awal maupun tes akhir datanya berdistribusi normal.

4.1.3 Hasil Pengujian Signifikan Peningkatan Hasil Latihan

Pengujian ini bermaksud mengetahui apakah sampel mengalami peningkatan taraf signifikan atau tidak setelah sampel mendapat perlakuan. Hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini.

Tabel 4.3
Hasil Uji Signifikansi (1%)

t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil
15,37	2,718	Signifikan

Berdasarkan data tersebut, dimana t_{hitung} ada di luar batas interval t_{tabel} atau $t_{hitung} > t_{tabel} = 15,37 > 2,718$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan yang dicapai oleh sampel setelah mendapat perlakuan berupa latihan *squat jump*, dengan demikian hipotesis yang diajukan penulis dapat diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistik terhadap data-data yang diperoleh terhadap penelitian ini, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa latihan *squat jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingginya lompatan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra MTs Darussalam Japara. Hal tersebut dibuktikan melalui uji peningkatan yang merupakan uji hipotesis dengan menggunakan uji t satu pihak, menunjukkan hasil signifikan pada taraf nyata 1% dengan derajat kebebasan 11 yaitu, $t_{hitung} > t_{tabel} = 15,37 > 2,178$.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, L. (1995). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Balai Pustaka.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: CV. Tampak Kusuma.

- Mulyana. (2011). *Korelasi Permainan Softball dengan Perkembangan Kemampuan Gerak Dasar*. Sumedang: STKIP tidak dipublikasikan.
- Noer, H. (1998). *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Unirversitas Terbuka.
- Sumarno. (2000). *Olahraga Pilihan*. Jakarta: Pusat Penerbit Universitas Terbuka.
- Surahkhmad, W. (1980). *Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar Metode Teknik Penelitian*. Bandung: Tarsito.
- Syarifudin. (1991). *Bola Voli* [Online]. Tersedia: www.Sarjanaku.com. [8 September 2011].
- Yunus, M. (1992). *Smash dalam Bola Voli* [Online]. Tersedia: muslimin 40 port.wordpress.com/79/. [7 April 2010].
- Yusnawati, E. (2009). *Kontribusi Latihan Squat Jump dan Squat Thrust Terhadap Kekuatan Loncatan Smash dalam Permainan Bola Voli*. Sumedang: STKIP tidak dipublikasikan.

PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI 2017

IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN PENJAS
DAN MODIFIKASI ALAT BELAJAR



UPI SUMEDANG PRESS
BEKERJASAMA DENGAN
PRODI PENDIDIKAN JASMANI
STKIP SEBELAS APRIL SUMEDANG